Gita Vereniging van België ©
Philippe L. De Coster, B.Th.,DD, Uitgever



De Bhagavad Gita in het Nederlands
De Zang des Heren
(Het Boek van Yoga en Bezinning)

vertaald door
Philippe L. De Coster , B.Th., DD.
Naar het Sanskriet, oude manuscripten,
en andere bronnen zoals de Engelse vertaling van
Ramananda Prasad, Ph.D.

De Bhagavad Gita
in het Nederlands

De Zang des Heren

(Het Boek van Yoga en Bezinning)

vertaald door

Philippe L. De Coster , B.Th., DD.

Naar het Sanskriet, oude manuscripten, en andere bronnen zoals de Engelse vertaling van Ramananda Prasad, Ph.D.

Uitgeverij Gita Satsang – Gita Vereniging van België
Nederlandse afdeling

De Bhagavad Gita in het Nederlands

De Zang des Heren

(Het Boek van Yoga en Bezinning)

vertaald door

Philippe L. De Coster, B.Th., D.D

Naar het Sanskriet, oude manuscripten, en andere bronnen zoals de Engelse vertaling van

Ramananda Prasad, Ph.D.

Inleiding

Deel I

De Bhagavad-Gîtâ is de leer van de universele waarheid. Haar boodschap is dus één, subliem, en niet sektarisch alhoewel het als dusdanig een gedeelte is van de Sanaatana Dharma, de drievoudige Heilige Schrift, beter gekend als het Hindoeïsme.

De "Gîtâ" afgekorte benaming van deze Heilige Schrift is door gevorderde lezers in eender taal gemakkelijk te begrijpen. Door het veelvuldig lezen in geloof en vertrouwen is het boek een bron van inspiratie.

De Gîtâ is de meest wetenschappelijke metafysische leer, waarbij de psycholoog Carl Gustav Jung eigenlijk niets nieuws heeft gevonden omtrent het "Zelf" of de "ziel", de kern van elk mens zelf.

In de Thora spreekt de Allerhoogste door Mozes en de profeten, in het Evangelie door Jezus van Nazareth en de apostelen, en in de Koran door de profeet Mohammed, althans wat de diverse religieuze tradities als geloofswaarheid bekrachtigen. In de "Bhagavad-Gîtâ", het Lied van de Alvervulde, wordt de Allerhoogste "Krishna" in Eigen Persoon te spreken, en dat maakt de Gîtâ tot de gewichtigste theïstische openbaringstekst die de wereld godsdiensten beschikken. Tevens leert deze Heilige Schrift aan de mens een proces van individuatie. Dit is een psychisch rijpings- en differentiëringsproces van het Zelf: de verwezenlijking van het Zelf, die de mens leidt naar innerlijke evenwichtigheid en naar de ontwikkeling van de individuele psyche als een wezen dat van de collectieve psyche onderscheiden is, en toch met elkaar verenigt, de microkosmos in de macrokosmos.

De individuatie geschiedt eigenlijk door twee bewegingen, namelijk door een levenshouding om de hogere waarden van het leven te bevorderen in het licht van een bepaalde filosofie als deze van de Bhagavad-Gîtâ, die uiteindelijk de praktijk van de meditatie moet vergemakkelijken, namelijk mediteren in een rustig en gecontroleerd lichaam. Door de meditatie zal het "Ik" zich moeten vereenzelvigen met het "Zelf" en het "Zelf" (Ziel) zal, hoewel deelachtig aan de diepste coëxistentie toch moeten komen tot de grootst eigen en afzonderlijke ontwikkeling.

De Bhagavad-Gîtâ beantwoordt twee universele vragen: wie ben ik, en hoe kan ik een gelukkig en vredig leven leiden in een wereld van grote verscheidenheid! De Gîtâ is een Yogaboek van morele en geestelijke groei.

Hier volgen om uw aandacht te vestigen op de Bhagavad-Gîtâ, de grondbeginselen van een vruchtbare meditatie, genomen uit hoofdstuk 6, de "Verbinding door Meditatie", de verzen 10-15:

> **De yogi behoort voortdurend in de eenzaamheid en stilte te verblijven om zich op de Verhevene Wezen te concentreren, na het gemoed en de zinnen te hebben beheerst, vrij van begeerte en drang naar bezit. (06.10)**
>
> **Op een reine plek gezeten, op een eigen vaste zitplaats die niet te hoog of te laag is, bedekt met een laken, de huid van een antilopenhuid en kushagras, boven op elkaar gelegd. Laat hem daar, als hij het denken eenpuntig gemaakt heeft met zijn gedachten en zintuigen onder beheersing, en op die zitplaats gezeten zich richten op meditatie om het zelf te zuiveren. (06.11-12)**
>
> **Met zijn lichaam, hoofd en hals rechtop, onbeweeglijk en bedaard, gaat hij met gesloten ogen de blik gericht op de punt van de neus, in geen andere richting kijken. Zo dient hij er te zitten innerlijk in vrede, onbevreesd, onwrikbaar in het celibaatleven (de belofte van een Brahmachari), zijn denken beheersend, zijn gedachten gericht op Mij als het verheven doel. (Zie ook 04.29, 05.27, 08.10 en 08.12) (06.13-14)**
>
> **De yogi die zijn denkvermogen beheerst, en aldus steeds gericht is op Mij, komt tot de vrede van Brahma-nirvâna, en dat is in Mij. (06.15)**

De Bhagavad-Gîtâ

Deel II

De Gîtâ's boodschap benaderde de mensheid in de persoon van Arjuna's weigering zijn plichten als een strijder te vervullen, daar voor hem vechten ondergang en dood betekende. Geweldloosheid of Ahimsa is een van de fundamentele leerstellingen van het Hindoeïsme. Al dat leeft, de mens of andere wezens evenals de natuur, zijn heilig. De onsterfelijke dialoog tussen de Alvervulde Krishna, en Zijn toegewijde vriend, Arjuna, gebeurt niet in een tempel of een afgezonderd woud, of op de top van een berg, maar op een oorlogsveld en op de vooravond van een oorlog, hetgeen in het grote heldendicht van de Mahaabhaarata wordt verhaald. De Heer Krishna in de Gîtâ geeft aan Arjuna de goede raad op te staan om te gaan vechten. De opdracht te gaan vechten zou een misverstand onder de lezers kunnen veroorzaken tegenover de principepen van Ahimsa indien de achtergrond van de Mahaabhaarata niet wordt uitgelegd. Als vriend van de Heer Krishna was Arjuna boven alle onwetendheid verheven, maar op het slagveld van Kuruksetra werd hij in onwetendheid gedompeld teneinde de Heer Krishna te kunnen ondervragen in verband met het probleem van het bestaan, zodat de Heer hem kon antwoorden ten behoeve van de komende geslachten, de mensheid zelf, en om het goddelijke levensplan te openbaren. Van nu af aan, kan de mens in overeenstemming met met de goddelijke openbaring leven en volmaaktheid bereiken.

Het Mahaabhaarata houdt een historisch verband van de bewapening van de grote koning Bharata en zijn nageslacht tot aan de drie zoons van koning Vicitravïrya: Dhrtarästra, Pändu en Vidura. Als oudste zoon had Dhrtarästra de troon moeten erven maar daar hij blind was sedert zijn geboorte, viel de macht toe aan zijn jongere broer, Pändu. Pändu had vijf zoons: Yudhisthira, Bhïma, Arjuna, Nakula en Sahadeva: Dhrtarästra had er honderd, waarvan de hoofdpersonage Duryodhana noemde.

Dhrtarästra kon niet aanvaarden dat zijn jongste broer de troon zou erven, en hij onderrichte zijn zoons op in de vaste geloofsovertuiging dat de wereld op een zekere dag door hen zou worden geregeerd in plaats van de Pändava's, de zonen van Pändu. Zo groeiden Duryodhana en zijn vele broers op terwijl ze de eerzucht van hun vaders vervulden, in trots en hebzucht. Ongelukkiglijk stierf Pändu voortijdig, terwijl zijn zoons onder de voogdij van Dhrtarästra werden geplaatst. Deze trachtte hen en hun moeder, Prthä, die tevens Kuntï genoemd werd, te doden. Maar de duistere plannen van de blinde Dhrtarästra werden verijdeld hoofdzakelijk door de tussenkomst van Vidura, de oom der Pändava's, en de barmhartige bescherming van de Heer Krishna.

De krijgsmacht en de leiders van die tijd, de ksatriya's, hielden zich aan een erewoord, volgens welke het hun streng verboden was een uitdaging te verzuimen, of het nu ging om strijd of spelen zoals gokken. Door oplichterij en misbruik van deze regel, slaagde Duryodhana erin de vijf broers het koninkrijk af te nemen en zelfs hun absolute vrijheid, want hij dwong hen twaalf jaren in ballingschap te gaan. Toen de twaalf jaren voorbij waren, begaven de Pändava's zich aan het hof van Duryodhana en vroegen hen een stuk land om het te besturen, naar de regels van de ksatriya's, namelijk dat een krijgsman geen andere functie kon vervullen dan die van beschermer of vorst. De Pändavas hadden genoeg met slechts een dorp, maar Duryodhana gaf hen op een

brutale wijze te verstaan, dat ze nimmer zoveel grond zouden krijgen, zelfs niet groot genoeg om er een naald door te steken.

Arjuna en de broers hadden verder geen andere keus dan bijstand te nemen tot wapen activiteit; en, zo begon er een strijd van kolossale omvang. De voorname krijgslieden van die tijd uit de gehele wereld, waren opgetrokken, hetzij om Yudhisthira, de oudste van de Pändava's op de troon te zetten, hetzij om het te verhinderen, stelden ze zich bij Kuruksetra op voor de strijd. De slag van Kuruksetra duurde slechts achttien dagen, maar betekende de dood van het legendarische getal van 640 miljoen mensen. De Vedische beschaving was, inderdaad, heel belangrijk en volmaakt in de krijgskunst.

Aan het begin van de slag om Kuruksetra, kwam de Heer Krishna te voorschijn om ertussen te komen en daar tot een akkoord te komen en een vreedzame regeling bereiken. Toch, ondervindt de Heer Krishna dat Duryodhana vastgesteld heeft naar eigen welbehagen de aarde te overwinnen en zich te ontdoen van de Pändava's, die zijn eigen troonbestijging in gevaar zouden brengen.

Als oprechte, nedere en zuivere toegewijden van de Heer Krishna, die leefden volgens de hoogste zedelijke normen, zien de Pändava's de Heer Krishna als God en de Allerhoogste Persoon, maar de zonen van Dhrtarästra deden het niet. In ieder geval stelt de Heer Krishna voor, deel te nemen aan de strijd, waarbij de beide tegenpartijen mogen kiezen hoe Hij ze kan helpen. Hij zal niet meestrijden in eigen Persoon, maar Zijn troepen bevelen met de ene partij mee te vechten, terwijl Hij Zelf naar de andere kant als raadgever is gegaan. De Pändavas stonden onder de bescherming en kregen bijstand van de Heer Krishna, terwijl Duryodhana zijn leger met de troepenmacht van de Heer Krishna ziet versterken.

Het verhaal eindigt dat de Heer Krishna de Wagenmenner werd van Zijn toegewijde en innige vriend Arjuna. En, hier begint de Bhagavad-Gîtâ: de legers staan in slagorde tegenover elkaar en Dhrtarästra vraagt ongerust aan zijn secretaris Sanjaya om rapport over de situatie op het slagveld.

Men dient steeds de glorie en de grootheid van de Schepper indachtig te zijn, wat de psycholoog Carl Gustav Jung de naam "God" als het Collectieve Onbewuste en Archetypen verwoord, waarbij de schepping verder door de mens wordt afgehandeld, en het vervullen van onze plichten zelfs wanneer op een bepaalde ogenblik geweld niet kan worden uitgesloten.

Bepaalde personen voelen zich naar het geestelijke leven geroepen, terwijl anderen er geen tijd voor hebben. De boodschap van de Heer Krishna is om gans de ontwikkeling van ons persoonlijk leven te heiligen, en onze ondernemingen tot meerdere glorie en voldoening van de Schepper. Geen enkele bijzondere inspanning is er voor nodig, daar het enkel gaat om de vervulling van onze plichten als een dienstbewijs aan de Heer, in alles God te zien en de mensheid in Hem. De Bhagavad-Gîtâ is een leidraad die onze spirituele denkvermogen met de Heer verbindt.

Teneinde, zich geestelijk te ontwikkelen, dient persoonlijke discipline en eenvoud van kracht te zijn, een gezonde levenswijze, onbaatzuchtige dienstverlening (waarbij zelfverrijking is uitgesloten), yoga praktijken, meditatie, eredienst, het gebed, rituelen, studie van de Heilige Schriften, en verblijven in het gezelschap van heilige mensen, het

aanroepen van de Heilige Namen Gods, en dagelijks zelfonderzoek zijn nodig om het lichaam, de gedachte en het intellect te zuiveren. Iederéén moet proberen de begeerte zowel als de toorn te beheersen om de zes zintuigen te zuiveren (het gehoor, het gevoel, het zicht, de smaak, de reuk en het persoonlijke onbewuste.) We moeten allen in herinnering brengen dat alles wordt volbracht door natuurlijke energieën, en dat hij of zij niet de daders zijn maar de instrumenten. Iederéén dient naar volmaaktheid te streven in alle prestaties, en steeds een gezonde evenwicht aanwakkeren in goede en slechte dagen, in overwinning of nederlaag, in winst of verlies, in pijn zowel als in genot.

Lezing uit de Bhagavad-Gîtâ, hoofdstuk 6, de verzen 16 tot en met 23:

> **(16) Men kan met geen mogelijkheid yogï worden, O Arjuna, als men te veel eet of the weinig eet, te veel slaapt of the weinig slaapt.**
>
> **(17) Wie gematigd is in zijn eet-, slaap-, werk- en ontspannings-gewoonten, kan alle stoffelijke pijn verzachten door yoga te beoefenen.**
>
> **(18) Wanneer de yogï door yoga-beoefening de activiteiten van zijn geest beteugelt en – verstoken van alle stoffelijke begeerte – in het bovenzinnelijke gevestigd raakt, heet hij tot yoga te zijn gekomen.**
>
> **(19) Zoals een vlam op een plek uit de wind niet flakkert, blijft degeen die het bovenzinnelijke nastreeft, wiens geest beteugeld is, voortdurend evenwichtig in zijn schouwen van het bovenzinnelijke Zelf.**
>
> **(20-23) De staat der volmaaktheid, waarin de geest door yoga-beoefening volkomen beteugeld is in zijn fijnestoffelijke activiteit, wordt trance of samãdhi genoemd. Deze staat wordt gekenmerkt door het vermogen dat men met de zuivere geest het zelf kan aanschouwen en ervan geniet en zich erin verheugt. In die blije toestand verkeert men in grenzeloos bovenzinnelijk geluk en geniet men door bovenzinnelijke zinnen. Eenmaal in die staat, kan men niet meer van de waarheid scheiden. Wie dit bereikt heeft, denkt dat er niets heerlijkers te bereiken is. Wie in een dergelijk bewustzijnstaat verkeert, raakt zelfs in de ernstige moeilijkheden nimmer uit zijn evenwicht. Dit is waarlijk vrijheid van alle leed, dat voortkomt uit de aanraking met de stof.**

Meditatie eist dus zelfbeheersing in alle opzichten en nadien, wanneer het werk van mediteren gepaard gaat met alle vereisten hierboven vernoemd, zal haar doel beantwoord zijn. Fanatisme is zeker niet aan de orde, wat de Gîtâ duidelijk maakt. Met recht kan men de meditatie beschouwen als een deel van dat natuurlijke proces waardoor de mens tot dusver is vooruitgebracht langs het pad van de evolutie. Langs de Bhagavad-Gîtâ loopt de gouden draad van het goddelijke doel; en de wijze waarop het goddelijke doel zich openbaart; en de wijze waarop het bewustzijn van de mens overgaat tot het besef van het leven in de ziel, en de ziel-gewaarwording is meditatie. Door meditatie komt geestelijke kennis in het denkvermogen tot het rijpen, kennis en wijsheid.

De Bhagavad-Gîtâ

Deel III

Het doel van de Bhagavad Gîtâ is om de mensheid te verlossen van de metafysische onwetendheid waarin haar bestaan verkeert. Een heilige Schrift die de stem is van het transcendente kan niet echt worden vertaald. De taal en vertalingen zijn onbekwaam om in alle duidelijkheid de kennis van het Absolute echt mede te delen. In deze richting, een poging is steeds gedaan om zo dicht mogelijk bij de grondtekst van het Sanskriet te blijven terwijl men de lezing gemakkelijk en begrijpelijk willen houden. Het is vooral het werk geweest van Dr. Ramanand Prasad toen hij de Gîtâ uit het Sanskriet vertaalde. In de Nederlandse taal gebruiken we de vertaling van Sri Srimand A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada versie, "De Bhagavad-Gîtâ Zoals Ze Is". De aangehaalde vertalingen op bladzijde twee zijn trouwens allemaal aan te raden. Zover hebben we de drie Nederlandse vertalingen gevonden, want er zijn waarschijnlijk meer. Andere vertalingen graag door jullie medegedeeld.

Volgens de heilige Schriften, geen enkel zonde hoe afschuwelijk ook, kan de mens ooit aantasten die de Gîtâ leest, overweegt, en de leer in praktijk brengt, niet meer zoals het lotusblad tegen het water is bestand. De Heer zelf verblijft waar de Gîtâ wordt bewaard, gelezen, gezongen en onderwezen. De Gîtâ is de Verheven kennis en de precieze uitdrukking van het Absolute en de Eeuwigheid. Hij of zij die de leer van de Gîtâ leest, overweegt, en praktiseert in geloof, vertrouwen en devotie gaat de Moksha, bedoeld de Nirvana[1[1]] door Gods genade zeker bereiken.

Meester Eckhart, Duitse mystieker van de 13e eeuw, volgt op:

> **"Kennis heft de ziel op tot het niveau van God; liefde verenigt de ziel met God; door er gebruik van te maken wordt de ziel tot God vervolmaakt. Deze drie voeren de ziel rechtstreeks uit het tijdelijke in het eeuwige."**
>
> **Meester Eckhart: Franz Pleiffer)**

Bij de ware verlichte yogi treffen we de combinatie van de mystieker en de kenner tegelijk. Door meditatie wordt de yogi de "kennis van vereniging". Het verlichten van het denkvermogen en het doorgeven van diens kennis en wijsheid door de ziel, zoals het wordt ontluikt in de Bhagavad Gîtâ is het voorrecht van de ziel, waarvan het resultaat de vereniging is van hoofd en hart, van liefde en verstand zoals in de komende meditatie schema wordt aangehaald.

Voorheen nog dit, Carl Gustav Jung die het licht in het hoofd herkent, waarbij verdere bewijzen niet behoeven:

> **"... de licht-visie is een ervaring die vele mystieken gemeen hebben en is ongetwijfeld van de grootste betekenis, omdat het in alle tijden en op alle plaatsen verschijnt als dat onvoorwaardelijke, dat in zichzelf het grootste vermogen en de diepste betekenis verenigt. Hildegarde von Bingen, die naar haar mystiek een**

[1[1]] Zijntoestand waarin het stoffelijk bestaan wijkt en welke voorafgaat aan alle geestelijke, toegewijde activiteit.

betekenisvolle persoonlijkheid was, drukt zich betreffende haar centrale visie op gelijkluidende wijze uit. "Sedert mijn kindsheid," zegt zij, "zie ik altijd een licht in mijn ziel, maar niet met uitwendige ogen, evenmin door de gedachten van mijn hart; noch nemen de vijf uitwendige zintuigen deel aan deze visie... Het licht dat ik waarneem, is niet iets plaatselijks, maar veel helderder dan de wolk die de zon verbergt. Ik kan er geen hoogte, breedte of lengte bij ontwaren... Ik kan in dat licht geen enkele vorm herkennen, ofschoon ik er soms een ander licht in zie, dat mij bekend is als het levende llicht... Terwijl ik het schouwspel van dit licht geniet, verdwijnen alle verdriet en zorgen uit mijn herinnering..."

"Ik ken enkele mensen die uit persoonlijke ervaring met dit verschijnsel vertrouwd zijn. Voor zover het mij ooit mogelijk is geweest het te begrijpen, schijnt het te maken te hebben met een verscherpte toestand van bewustzijn, die even intensief als abstract is, een 'onhecht' bewustzijn... dat, zoals Hildegarde nadrukkelijk opmerkt, gebieden van psychische gebeurtenissen tot het bewustzijn doet doordringen welke gewoonlijk in duisternis gehuld zijn. Het feit dat in verband hiermede de algemene lichamelijke gevoelens verdwijnen, toont aan dat hun bepaalde energie eraan is onttrokken en klaarblijkelijk ertoe medewerkt, de helderheid van bewustzijn te verhogen. Als regel treedt het verschijnsel spontaan op, komt en gaat naar eigen initiatief. Het gevolg ervan is in zoverre verwonderlijk, omdat het altijd de oplossing van psychische complicaties met zich brengt en daardoor de innerlijke persoonlijkheid van emotionele en ingebeelde verwarringen bevrijdt en zo een eenheid van bestaan schept, die algemeen als 'verlossing' wordt ervaren."

(The Secret of the Golden Flower, door Richard Wilhelm en Jung)

Deze woorden kan iedere ervaren yogi in meditatie ondubbelzinnig onderschrijven. Het verschijnsel komt zeer veel voor en draagt er zeker toe bij, te bewijzen, dat er een nauwkeurige overeenkomst bestaat met de mentale verlichting. Met dit licht in het hoofd, dat de verlichtingstoestand schijnt te vergezellen, hebben we vermoedelijk ook de oorsprong van de stralenkrans die om het hoofd der verlichten van de wereld wordt afgebeeld.

De denkbeelden van Meester Eckart en C.G. Jung vinden we duidelijk in de Bhagavad Gîtâ die ver voor onze tijdrekening werd geschreven.

"Wankel is het denkvermogen, O Krishna, onstuimig en krachtig; zijn beteugeling houd ik voor even moeilijk te volbrengen als die van de wind.

Ongetwijfeld... is het denkvermogen moeilijk te breidelen; doch door onverdroten oefening... wordt het bedwongen.

Wanneer Uw ziel de verwarring van de waan te boven zal komen, zult u geen acht meer slaan op wat U geleerd wordt of werd.

Eenmaal los van de traditionele leer, zal Uw ziel standvastig zijn, vast in de aanschouwing der ziel, dan zult ge eenheid met de ziel bereiken."

(Bhagavad-Gîtâ)

Het meditatie-proces bestaat uit vijf delen, waarbij de ene stap naar de andere leidt, en deze zijn:

(1) Concentratie: Dit is de handeling van het concentreren van het denkvermogen op een punt, waarbij men leert hoe het te richten en te gebruiken.
(2) Meditatie: Het concentreren van de aandacht in een bepaalde richting waarbij het denkvermogen standvastig gericht blijft op een gewenst denkbeeld.
(3) Contemplatie: Een voltooiing van de ziel, los van het denkvermogen, waarbij de yogi in een toestand van rust wordt gehouden.
(4) Verlichting: Het resultaat van de drie voorgaande processen, en dat houdt in dat de ontvangen kennis naar het hersens bewustzijn wordt overgebracht.
(5) Inspiratie: Het gevolg van de verlichting, die leven van "actie en dienst" tot gevolg heeft.

De Bhagavad-Gîtâ zegt (8:12-13):

"Yoga betekent dat men zich onthoudt van alle zinsbedrijvigheid. Door alle poorten van de zinnen te sluiten, de geest te richten op het hart en de levenskracht op het hoogste punt van het hoofd, verankert men zich in yoga.

Wanneer men zich aldus in yoga bevindt en de heilige lettergreep OM, de allerhoogste lettercombinatie, laat klinken, en aan de Allerhoogste Persoonlijkheid Gods denkend zijn lichaam verlaat, zal men zeker de geestelijke gewesten bereiken."

De heilige Schrift heeft haar plaats, maar het is door directe realisatie dat het innerlijke kan bereikt worden en het uiterlijke zolang afgelegd. Meditatie is de weg naar innerlijke realisatie en moet aangeleerd worden, persoonlijk, en van een bekwame leraar. De realisatie van de ware natuur van het onbewuste leidt tot meditatie.

Hieronder, wordt een eenvoudige techniek van meditatie beschreven.

(1) Was uw gezicht, ogen, handen en voeten; en zit in een keurig, rustige en donkere plaats in een comfortabel postuur, met hoofd, hals, ruggerecht recht en vertikaal. Geen muziek of wierook is tijdens de meditatie aanbevolen. De tijd en plaats van de meditatie moet eerst worden vastgesteld. Goed de levensprinciepen, gedachten, woorden en daden naleven. Bepaalde yogi oefeningen zijn nodig. Middernacht, s'morgens en s'avonds zijn de beste momenten om te mediteren, 15 tot 25 minuten iedere dag.
(2) Herinnert u een naam of vorm van een persoonlijke god waarin uw geloof gevestigd is en vraag Zijn of Haar zegen.
(3) Doe uw ogen dicht; neem 5 tot 10 minuten voor trage maar diepe ademhalingen.
(4) Vestig uw blik, uw geest (gemoed), en gevoelens binnen in het centrum van uw borst, de plaats van het oorzakelijke hart en adem heel traag. Mentaal, zing "Raa" en adem in, en "Maa" en adem uit. Visualiseert mentaal en volgt de loop van de ademhaling langs de neusgaten, naar het voorhoofd, en naar beneden tot in de borst of de longen. Voel de adem en de gewaarwordingen in het lichaam, en blijf waakzaam. Tracht uw ademhaling niet te controleren of te leiden, adem gewoon op een natuurlijke wijze.

(5) **Bevestig uw wil in de gedachte dat het verdwijnt in de grenzeloosheid van de lucht, terwijl u ademt. Indien uw gemoed van de ademhaling ontwijkt, start opnieuw met stap 4. Wees regelmatig en volhard zonder uitstellen.**

Het geluid van *OM of AUM* is een combinatie van drie hoofdgeluiden: A, U, en M. Het is de bron van alle uitgesproken geluiden. Daarom, is dit het beste geluid als symbool van de Geest. Het is de oorspronkelijke impulsief dat de vijf zenuw centra doet bewegen die de functie van het lichaam controleert. Yogananda noemt OM het vibratiegeluid van de kosmische motor. De Bijbel zegt: "In den beginne was het Woord, en het Woord was bij God en het Woord was God." (Johannes 1:1) (OM, Amen, Allah)

Deze kosmische geluidsvibratie wordt door de yogi's beluisterd als een geluid, of een mengeling van geluiden, of van verschillende frequenties.

De "OM" meditatie (in het Engels "Omnic Meditation"), door de Heer Krishna bekend gemaakt, is een zeer krachtige en sacrale techniek door heiligen en wijzen van alle godsdiensten in gebruik gebracht. Het combineert Patanjali's laatste zes stappen in drie gemakkelijke stappen, die u pas zult praktiseren na voorgaande meditatie een paar maanden te hebben beoefend. Samengevat, de "OM" methode oefent het "gemoed" (de geest) om doorlopend, het "AUM" geluid te verspreiden.

Voor hen die het conventionele pad van de meditatie niet kunnen volgen, heeft de Heer Krishna een eenvoudige methode van contemplatie verteld:

"Voor iemand die onophoudelijk aan Mij denkt, ben Ik gemakkelijk te bereiken, O zoon van Prtha, vanwege zijn voortdurende activiteit in toegewijde dienst." (8:14)

Philippe L. De Coster, B.Th., DD.

Philippe De Coster,B.Th., DD
Parklaan 81
B9000 Gent
België
E-mail: filcosatelier@gmail.com



SRI MAD-BHAGAVAD-GÎTÂ

Hoofdstuk 1

ARJUNA' DILEMMA

"Laat van overal edele gedachten naar u komen." – De Vedas

Nota: ***De oorlog van Mahâbhârata begon na een onderhandeling met de Heer Kṛṣna, en anderen om hun nederlaag te voorkomen. De blinde Koning (Dhrtarâstra) was nooit zeker aangaande de overwinning van zijn zonen (Kauravas) ondanks hun verheven leger. De Wijze Vyâsa, de auteur van Mahabharata wou de blinde Koning de gunst van het zicht geven, zodat de Koning de gruweldaden van de oorlog kon zien, daar hij in de eerste plaats ervoor verantwoordelijk was. Maar de Koning weigerde het aanbod. Hij wou de gruweldaden van de oorlog niet zien, en verkoos de oorlogsrapporten van zijn wagenmenner, Sanjaya. De Wijze Vyâsa gaf Sanjaya de gave van helderziendheid. Met deze gave kon Sanjaya zien, horen, en het verleden, heden en toekomst oproepen. Hij was***

in staat als ooggetuige onmiddellijk een oorlogsrapport aan de blinde Koning die in zijn paleis vertoefde mede te delen.

Bhîsma, de grootste man en hoofdcommando in Kauravas is door Arjuna buiten gevecht gesteld, en ligt op een doodsbed op het slagveld, de tiende dag van de achttien daagse oorlog. Toen de blinde Koning het slechte nieuws van Sanjaya hoorde, verloor hij alle hoop van zijn zonen's overwinning. Nu wenst de Koning al de bijzonderheden van de oorlog vanaf het begin te vernemen, inbegrepen hoe het kwam dat de sterkste man en hoofdcommando van zijn verheven leger verkoos te sterven, verslagen op het slagveld. De leer van de Gîtâ begint met het onderzoek van de blinde Koning, nadien beschreef Sanjaya hoe Bhîsma was verslagen, zoals volgt:

Dhrtarâstra zei: o Sanjaya, wat deden mijn volk en de Pândavas, toen ze verlangend om te strijden op het heilig veld van Kurukşetra, waar ze waren samengekomen? (01.01)
Sanjaya zei: o koning, toen vorst Duryodhana het in slagorde opgestelde leger van de Pândavas had aanschouwd, naderde hij zijn goeroe, Drona, en sprak deze woorden: (01.02)
O mijn meester, bezie het machtige leger van de zoons van Pându en hoe vakkundig het is opgesteld door uw begaafde leerling, de zoon van Drupada. (01.03)
Er zijn vele helden en machtige boogschutters, die Bhîma en Arjuna in de oorlog evenaren, zoals Yuyudhâna, Virâta en Drupada; de grote krijgers Dhrstaketu, Cekitâna, en de heldhaftige koning van Kâshi, Purujit, Kuntibhoja, de krachtige man Śaibya; de geweldenaar Yudhâmanyu, de dappere Uttamauja, de zoon van Subhadrâ, en de zonen van Draupâdi, allen zijn grote krijgers. (01.04-06)

INLEIDING VAN HET LEGER COMMANDO

Hoor ook, o beste onder de tweemaal geborenen, wie onze bevelhebbers zijn. De namen van de bevelhebbers van mijn leger noem ik op, ter uwe informatie. (01.07)
Uzelf, Bhîsma, Karna, en Krpa die altijd zegevierend uit de strijd komt, Aśvatthâmâ, Vikarna, zoon van Somadatta, en nog vele andere helden die voor mij hun leven willen offeren. Ze zijn allen goed uitgerust met allerlei wapens en bedreven in de krijgskunst. (01.08-09)
Ons leger, ofschoon door Bhîsma aangevoerd is ontoereikend, terwijl hun leger door Bhîma beschermt gemakkelijk overwonnen wordt. Daarom, moet ieder van u, op uw plaats in uw divisies Bhîsma onvoorwaardelijk beschermen. (01.10-11)

DE OORLOG BEGINT MET HET BLAZEN VAN DE SCHELPHOORNS

Vervolgens brulde Bhîsma, de machtige grootvader van de Kuru-dynastie als een leeuw, en blies krachtig op zijn schelphoorn, om Duryodhana tot vreugde te zijn. (01.12)
Toen klonken plotseling alle schelphoorns, signaalhoorns, trompetten, trommen en hoorns tegelijk, dat kabaal veroorzaakten. (01.13)
De Heer Kŗşna en Arjuna, die op een grote, met witte paarden bespannen strijdwagen stonden, lieten van hun kant hun hemelse schelphoorns weerklinken. (01.14)
Hrsîkeśa (Krsna) blies op Zijn schelphoorn, Pâncajanya geheten; terwijl Arjuna blies op de zijne, Devadatta; en Bhîma, de onverzadigbare eter en geduchte held, blies op zijn schrikwekkende schelphoorn Paundra. (01.15)
O Heer van de Aarde; Koning Yudhişthira, de zoon van Kunti, blies op zijn schelphoorn Anantavijaya, en Nakula en Sahadeva bliezen op de Sughośa en de Manipuspaka. De

grote boogschutter de Koning van Kâsî; de grote strijder, Sikhandï; Dhstadyumna, Virâta en de onoverwinnelijke Sâtyaki, koning Drupada, de zoons van Draupadî en de anderen zoals de zoon van Subhadrâ met machtige wapens, bliezen allen op hun schelphoorns. (01.16-18)
Het schallen van al deze schelphoorns werd stormachtig - en trillend zoveel in de lucht als in de aardbodem, verscheurde het de harten van de Kauravas. (01.19)

ARJUNA WENST HET LEGER TE INSPECTEREN WAARTEGEN HIJ MOET VECHTEN

O Koning, toen nam Arjuna, de zoon van Pându, die op zijn strijdwagen stond en de Heer Hanumâna in zijn vaandel, voerde zijn boog op en maakte zich gereed, zijn pijlen af te schieten, zijn blik gericht op de zonen van Dhrtarâstra. O Koning, toen sprak Arjuna tot Hrsîkeśa (Kŗşna) de volgende woorden: o Heer, rijd mijn wagen tussen de twee legers in, zodat ik kan zien wie er zijn, wie ernaar verlangen te vechten en met wie ik me in deze grote slag moet meten. (01.20-22)
Ik wens te zien wie er voor de strijd zijn aangetreden om de boosaardige zoon van Dhrtarâstra te behagen. (01.23)
Sanjaya zei: O Afstammeling van Bharata (Dhrtarâstra), toen Hrsîkeśa (Krsna) aldus door Gudâkeśa (Arjuna) was aangesproken, dreef Hij de prachtige strijdwagen midden tussen de beide legers. In tegenwoordigheid van Bhîsma, Drona en alle leiders van de wereld zei Hrsîkeśa, de Heer: o Pârtha (Arjuna), kijk toch naar alle Kurus, die hier verzameld zijn. (01.24-25)
Zoals hij daar stond, kon Arjuna van tussen beide legers een goed zicht hebben over zijn vaders, grootvaders, leraren, ooms van moederskant, broers, zoons, kleinzoons, vrienden en ook zijn schoonvader – die allen daar aanwezig waren. (01.26)

ARJUNA'S DILEMMA

Bij het zien van schoonvaders en lotgenoten van beide legers in slagorde staan aangetreden, de zoon van Kuntî (Arjuna) werd met diep medelijden bewogen en sprak bedroefd: o Kŗşna, nu ik mijn vrienden en bloedverwanten in zo een strijdlustige stemming voor me zie, voel ik dat mijn ledematen beven en mijn mond droog wordt. Mijn hele lichaam trilt en mijn haar staat overeind. (01.27-29)
Mijn boog Gandiva glipt uit mijn hand en mijn huid gloeit, ik kan niet rechtop staan, mijn denkvermogen is losgelaten; en, ik zie slechte voortekenen, o Keshava (Kŗşna). Tevens zie ik geen heil in het doden van bloedverwanten in de strijd. (01.30-31)
Ik begeer noch verwinning, noch genoegens, noch het koningschap, o Kŗşna. Wat voor betekenis heeft een koninkrijk, of het leven zelf, o Govinda (Kŗşna)? Daar, degenen van wie wij het koningschap, vreugde, en genoegens verlangen, staan hier klaar voor de strijd, en hebben ze hun leven en bezittingen opgegeven. (01.32-33)
Ik wens geen leraren, onkelen, zonen, grootvaders, ooms van moeders zijde, schoon vaders, kleinzonen, zwagers en andere verwanten te doden, die klaar zijn ons te doden, zelfs niet om de heerschappij over de drie werelden, waarom dan wel over die van het aardse koninkrijk, o Madhusûdana ((Kŗşna). (01.34-35)
O Heer Kŗşna, welke genoegen beleven wij er aan, de zonen van Dhrtarâstra te doden? Wij begaan al een zonde als wij die woestelingen doodden. (01.36)
O Madhava (Kŗşna), daarom kunnen wij de zonen van Dhrtarâstra, onze bloedverwanten, niet doden. Hoe kunnen wij gelukkig zijn wanneer onze verwanten hebben gedood! (01.37

Ofschoon zij, die vervuld zijn van hebzucht, niet inzien dat familievernietiging een zonde is en vijandschap tegenover vrienden een misdaad; waarom zouden wij, die zien dat het vernietigen van de familie kwaad is, dan niet ons van dat kwaad onthouden, o Janardana (Kŗşna)? (01.38-39)

ARJUNA VERHAALT DE GRUWELEN VAN DE OORLOG

Als een familie te gronde wordt gericht, dan gaan ook hun eeuwige tradities van orde, wet en gerechtigheid verloren, en doen ze onwettige dingen door zich van erfelijke tradities te ontdoen. (01.40)
Wanneer er goddeloosheid heerst in een familie, o Krsna, raken de vrouwen in de familie verdorven; en, op de verlaging der vrouwen, o Vârsneya (Kŗşna), raken de wetten van de samenleving in verval. (01.41)
Wanneer het ongewenste bevolkingsdeel aanwast, ontstaat er een helse toestand zowel voor de familie als voor degenen die de familie-traditie vernietigen. In zulke verdorven families wordt er aan de voorouders geen voedsel (portie rijst) en water meer geofferd. (01.42)
Door de zondige en onwettige daden van degenen die de familie-tradities verbreken, worden allerlei gemeenschappelijke ondernemingen en activiteiten ten dienste van het welzijn van de familie te gronde gericht. (10.43
De mensen, o Janârdana (Kŗşna), wier familietradities zijn verloren gegaan, verblijven alvast – zo hebben we gehoord – voor onbepaalde tijd in de hel. (01.44)
Ach, hoe erg! Wij begaan een grote zonde als wij uit begeerte naar de genietingen van een koninkrijk onze bloedverwanten doden. (01.45)
Het zou voor mij beter zijn dat de zonen van Dhrtarâstra me doodden zonder dat ik het wapen tegen ze ophief of me verzette, dan dat ik de strijd met ze aanging. (01.46)

WANNEER VOORWAARTS GAAN HARD IS, ZELFS HARDE MENSEN KUNNEN MISLEIDT WORDEN

Sanjaya zei: nadat Arjuna deze woorden gesproken had op het slagveld, gooide hij boog en pijlen naast zich op de strijdwagen neer en ging zitten, met zijn gemoed door verdriet overweldigd. (01.47)

Er wordt gezegd dat Arjuna door de wil van de Heer Kŗşna, de God, tegenover een waantoestand werd gesteld, met het doel de leer van de Gîtâ te openbaren, daar de verlichting en troost voor neergeslagen zielen betekent.

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gita, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kŗşna en Arjuna, staat aldus het eerste hoofdstuk, genaamd “Arjuna’s Dilemma”.

Hoofdstuk 2

TRANSCENDENTALE KENNIS

Sanjaya zei: toen Hij, Arjuna, vol medelijden en met tranen verduisterde ogen, en teneergeslagen zo zag zitten, sprak Madhusûdana (Kŗşna) de volgende woorden: (02.01)
De Verhevene Heer zei: vanwaar is deze neerslachtigheid, Arjuna? Dat past niet bij een Ariër (of, bij mensen met een edel gemoed en daden). Het voert u niet naar de hemel, maar naar schande. (02.02)
Wees niet zwak, o Pârtha (Arjuna), daar het u niet betaamt. Schud deze ellendige wankelmoedigheid van uw hart af, en sta op (voor de strijd), o Parantapa. (02.03)

ARJUNA VOLHARDT IN ZIJN REDENERINGEN TEGEN DE OORLOG

Arjuna zei: hoe, o Madhusûdana (Kŗşna), kan ik met pijlen Bhîsma en Drona bevechten, die het waard zijn om vereert te worden? (02.04)
Men kan in deze wereld beter leven als bedelaar dan deze edele goeroes te doden. Doodde ik deze edele goeroes, die zo begerig zijn naar rijkdom, dan zou ik in deze wereld in hun bloed gedrenkt voedsel eten. (02.05)
Ook weten we niet wat beter is – de zonen van Dhrtarâstra overwinnen of door hen overwonnen worden. Doden we ze, dan kunnen we het beter niet overleven. Nu staan ze voor ons op het slagveld. (02.06)
Want ik weet niet meer wat mijn plicht is en ik ben uit zwakheid volkomen uit mijn doen over Dharma. In deze toestand verzoek ik U me duidelijk te maken wat het beste voor me is. Ik ben nu Uw leerling, U toegedaan met hart en ziel. Onderricht me. (02.07)
Ik weet niets te bedenken waarmee ik dit verdriet, dat me van mijn zinnen berooft, moet verdrijven. Ik zal het niet kunnen uitbannen, ook al win ik een welvarend koninkrijk op aarde of de heerschappij van een halfgod in de hemel. (02.08)
Sanjaya zei: na deze woorden zei Gudâkesia (Arjuna), de overwinnaar van zijn vijanden, aldus Hrsîkeśa (Kŗşna) had toegesproken en tot Govinda (Kŗşna) gezegd had: "Ik vecht niet", verviel in het zwijgen. (02.09)
O Afstammeling van Bharata, daarop sprak Hrsîkeśa (Kŗşna) midden tussen beide legers glimlachend de volgende woorden tot de terneergeslagen Arjuna. (02.10)

DE LERINGEN VAN DE GITA BEGINNEN MET DE WARE KENNIS VAN DE GEEST EN HET MENSELIJK LICHAAM

De Verhevene Heer zei: u treurt om iets wat het verdriet niet waard is, toch spreekt u woorden die wijs klinken. Zij die wijs zijn treuren noch om de levenden, noch om de doden. (02.11)
Nooit was er een tijd waarin Ik niet bestond, noch gij, noch al deze vorsten; noch zal in de toekomst ook maar één van ons ophouden te zijn. (02.12)
Zoals de levende entiteit (Atmâ, Jîva, Jîvâtma) in dit lichaam geleidelijk van kinderjaren overgaat naar jeugd en ouderdom, zo gaat ze bij de dood naar een ander lichaam over. Hierover treurt de wijze niet. (Zie ook 15.08) (02.13)

O zoon van Kunti (Arjuna), het contact met de materie, dat koude en hitte, vreugde en pijn veroorzaakt, komt en gaat: het is van voorbijgaande aard; daarom, leer ze geduldig te doorstaan, o Afstammeling van Bharata (Arjuna) (02.14)
De rustige mens, die hierdoor niet gekweld wordt, o Beste onder de mensen (Arjuna), die standvastig is in pijn en vreugde, maakt zich geschikt voor onsterfelijkheid. (02.15)

DE GEEST IS EEUWIG, HET LICHAAM IS VERGANKELIJK

De zieners, die de waarheid inzien, erkennen dat het onwerkelijke niet blijft en het werkelijke nooit vergaat. De waarheid over beide is ingezien door hen, die de stelligheid der dingen geschouwd hebben. (02.16)
Weet dat Tat waarvan het universum volledig doortrokken is, werkelijk onvernietigbaar is, en dat niemand kan vernietigen wat eeuwig is. (02.17)
Er wordt beweerd dat de belichamingen van de eeuwige, onvergankelijke en onmetelijke Geest, sterfelijk zijn; vecht daarom, o Afstammeling van Bharata (Arjuna). (02.18)
Wie denkt dat Atmâ (Geest) kan doden of kan worden gedood, in beide gevallen onwetend is. Wie werkelijk kennis bezit, weet dat Atmâ noch doodt, noch wordt gedood. (Een parallel vers vindt men in KaU 2.19) (2.19)
De Geest (Atmâ) kent geboorte noch dood. Eenmaal zijnde, houdt ze nooit op te bestaan. Ze is ongeboren, eeuwig, onveranderlijk, onsterfelijk en oorspronkelijk. Ze gaat niet dood wanneer het lichaam overlijdt. (Zie ook KaU 2.18) (02.20)
O zoon van Pârtha (Arjuna), hoe kan iemand die weet dat de Geest (Atmâ) onvernietigbaar, ongeboren, eeuwig en onveranderlijk is, iemand doden of iemand tot doden aanzetten? (02.21)

DE DOOD EN DE TRANSMIGRATIE VAN DE ZIEL

Zoals iemand zijn oude, versleten kleren wegdoet en nieuwe aantrekt, laat de levende entiteit (Atmâ, Jîva, Jîvâtma) de oude, nutteloze lichaam achter en hult zich in een nieuw. (02.22)
Geen wapen kan de Geest (Atmâ, Zelf) ooit in stukken snijden, noch kan ze door vuur worden verbrand, door water verdronken of door de wind verdroogd. Atmâ kan breken noch oplossen, verbranden noch verdrogen. Ze is eeuwig, alomtegenwoordig, onveranderlijk, onbeweeglijk en vanouds geweest. (02.23-24)
Er is gezegd dat de Geest (Atmâ, Zelf) onzichtbaar, onvoorstelbaar en onveranderlijk is. Wetend daarom dat dit zo is, moet ge niet treuren. (02.25)
Denk ge echter dat deze levende entiteit of lichaam voortdurend geboren wordt en telkens sterft, dan bestaat er nog steeds geen reden om te treuren, O sterk-gearmde (Arjuna). Want, wie geboren is, gaat de dood zeker tegemoet; en wie dood is, wordt zéker weer geboren. Wees daarom niet bedroefd over wat onvermijdelijk is. (02.26-27)
Alle geschapen wezens zijn onzichtbaar voor de geboorte, zichtbaar als ze geboren zijn, en wederom onzichtbaar na hun dood. Waartoe valt er dus te treuren? (02.28)

DE ONVERGANKELIJKE GEEST TREEDT GEMOED EN SPRAAK BINNEN

Sommigen zien de Geest als een wonder, sommigen beschrijven haar als wonderlijk en sommigen horen over haar als een wonder, terwijl anderen, ook al hebben ze over haar gehoord, helemaal niets van haar begrijpen. (Zie ook KaU 2.07) (02.29)

O Afstammeling van Bharata (Arjuna), de Geest in het lichaam is eeuwig en kan nimmer worden gedood. Daarom hoeft ge om niemand te treuren. (02.30)
Ten aanzien van uw bijzondere plicht als strijder behoort ge te weten dat er voor u geen betere taak bestaat dan strijden volgens rechtvaardige beginselen – het is dus onnodig nog te weifelen. (02.31)
O Pârtha (Arjuna), bevoorrecht zijn de strijders die buiten hun toedoen zo'n gelegenheid krijgen om te strijden, dat voor hen de hemelpoort opent. (02.32)
Maar als u deze rechtvaardige oorlog echter niet strijdt, zult ge wegens plichtverzuim uw eer verspelen en aan zonde schuldig maken. (02.33)
De mensen zullen altijd oneer over u blijven spreken. En, voor iemand in hoog aanzien, is eerloosheid erger dan de dood. (02.34)
De grote veldheren, die een hoge dunk hadden van je naam en eer, zullen denken dat je louter uit angst het slagveld hebt verlaten en je daarom een lafaard vinden. (02.35)
Uw vijanden zullen vele kwetsende woorden over u spreken, en uw moed en bekwaamheid verkleineren.Kan er iets pijnlijker zijn dan dat? (02.36)
Ge zult de hemel verwerven indien ge gedood wordt (in de lijn van de plichtvervulling); behaalt ge de overwinning, dan zult ge de heerschappij over de aarde verkrijgen. Sta dus op, o Zoon van Kunti, en trek vastbesloten tot de strijd. (02.37)
Beschouw vreugde en pijn, winst en verlies, overwinning en nederlaag als elkaars gelijke, en gordt u voor de strijd, en dan is geen zonde die u raakt. (02.38)

DE BELANGRIJKHEID VAN KARMA-YOGA, DE ONBAATZUCHTIGE DIENSTVERLENING

De wijsheid van transcendentale kennis werd u medegedeeld, o Zoon van Pritha (Arjuna). Luister nu naar wat Ik te zeggen heb over de wijsheid van Karma-yoga, de onbaatzuchtige dienstbaarheid (Sevâ), dan kunt u loskomen van de banden die het gevolg zijn van uw handelingen (Karma). (02.39)
Wie Karma-yoga nastreeft lijdt geen verlies noch achteruitgang. Zelfs een geringe mate van inzicht in deze discipline beschermt u tegen de grote vrees van geboorte en dood. (02.40)
Een Karma-yogi is vastberaden en eenpuntig gericht in de God-realisatie, o Afstammeling van Kuru (Kurunandana) (Arjuna), maar eindeloos verstrooid en besluiteloos zijn degenen die voor de genoegens van de oost met de daarbij aanpalende vertakkingen werken. (02.41)

DE VEDA's BEHANDELEN BEIDE MATERIËLE EN GEESTELIJKE ASPECTEN VAN HET LEVEN

Onwetende mensen voelen zich sterk aangetrokken door de bloemrijke taal der Veda's, en zeggen: "Er is niets anders", o Pârtha (Arjuna). (02.42)
Vol wereldse verlangens, met de voorbijgaande hemelse genoegens als doel boven eeuwige vereniging, bevelen ze talloze en specifieke riten aan om zich wereldse plezieren, rijkdom en macht aan te trekken. (Zie ook KaU 2.05, IsU 09) (02.43)
Resolute vastberadenheid tot Zelf-realisatie, wordt niet gevormd in het gemoed van hen die zich aan plezier en kracht hechten, en wier oordeel door ritualistische activiteiten wordt verduisterd. (02.44)
Een gedeelte van de Veda's handelt over de drie geaardheden (Gunas) van de materiële Natuur, o Arjuna. Bevrijdt u van de paren van tegenstellingen, wees altijd standvastig in zuiverheid (Sattva), zonder begeerte naar bezit, en ga geheel op in het Zelf. (02.45)

Voor de Zelf-gerealiseerde persoon zijn de Veda's ongeveer even nuttig als een waterbak dat overstroomt. (02.46)

THEORY AND PRACTICE OF KARMA-YOGA

U hebt het recht uw voorgeschreven plicht te vervullen, maar de vruchten ervan komen u niet toe. Laat de vruchten van uw handelingen vervolgens ook niet uw drijfveer zijn, maar verzuim ook niet te handelen. (02.47)
O Dhananjaya (Arjuna), vervul standvastig uw plicht in Yoga, en geef alle zelfzuchtige gehechtheid op, en wees evenwichtig in succes en mislukking. Evenwichtigheid wordt Yoga genoemd. (02.48)
Bevrijd uzelf van alle baatzuchtig werk door toegewijde dienst of Karma-yoga en geeft u aan dat bewustzijn volledig over, O Dhananjaya (Arjuna). Zij die de vruchten van hun werk willen plukken zijn ongelukkig. (02.49)
Een Karma-yogi wiens kennis is geworteld in gelijkmoedigheid, heeft zich in dit leven van zowel goede als slechte daden bevrijdt; houd u dus aan yoga; yoga is de kunst van het handelen. (02.50)
Karma-yogis zijn van de slavernij der wedergeboorte verlost, daar ze zelfzuchtige gehechtheid aan werkresultaten hebben prijs gegeven, om het gezegende en goddelijke oord van heil of Nirvana te benaderen. (02.51)
Wanneer uw intellect uit het dichte woud der begoocheling te voorschijn komt, zult ge onverschillig worden tegenover alles wat er gehoord is en alles wat er nog gehoord zal worden. (02.52)
Is uw intellect niet meer in beweging te brengen door de Vedische teksten en verkeert deze onwankelbaar in de verheven rust der Zelf-realisatie de staat van volkomen eenheid, dan bent u het goddelijk bewustzijn deelachtig geworden. (02.53)
Arjuna zei: o Keśava (o Langharige, Kṛṣna), waaraan herkent men iemand wiens bewustzijn aldus opgaat in het Bovennatuurlijke (Samadhi)? Hoe spreekt hij en wat zijn zijn woorden? Hoe is zijn handel en wandel? (02.54)

DE KENMERKEN VAN EEN ZELFGEREALISEERDE PERSOON.

De Verhevene Heer zei: o Pârtha (Arjuna), wanneer men alle zinnelijke verlangens dat uit het dwalen van de gedachten voortkomt laat varen en wanneer men met het Eeuwige Wezen (Brahma) tevreden is, wordt de stabiliteit van denken (Sthita-prajna) genoemd. (02.55)
Hij wiens denken onbewogen is in tegenspoed, vrij van begeerte, angst en boosheid, tevens gelijkmoedig in voorspoed, zulk een mens wordt Sthita-prajna genoemd, een wijze met een standvastig intellect. (02.56)
Wie zonder bindingen is, wie zich niet verheugt wanneer hem iets goeds overkomt, noch treurt wanneer er iets kwaads geschiedt, is echt verankerd in volmaakte kennis. (02.57)
Wie, gelijk een schildpad zijn ledematen voor bescherming intrekt, zijn zinnen afhoudt van de voorwerpen der zinnen, wordt geacht standvastig van intellect te zijn. (02.58)
De objecten der zinnen bestaan niet meer voor wie zich ervan weerhoudt, maar het verlangen ernaar nog wel. Doch ook deze verlaat hem wanneer hij de Verhevene Wezen heeft leren kennen. (02.59)

HET GEVAAR VAN ONBETEUGELDE ZINNEN

De van nature onstuimige zinnen slepen het denken mee, o Zoon van Kunti (Arjuna), ook van een wijze mens die naar volmaaktheid streeft. (02.60)
Laat de mens, die zijn zinnen bedwongen heeft in liefdevolle contemplatie rust vinden in Mij. Daar, hen die hun zinnen hebben beheerst, stabiel van denken geworden zijn. (02.61)
Hij, die op de voorwerpen der zinnen denkt, raakt de gehechtheid, waaruit het verlangen voorkomt, en uit het verlangen springt toorn voort. (02.62)
Uit toorn ontstaat begoocheling of wilde ideeën; en uit de begoocheling een verward geheugen. Wanneer de rede is aangetast, verblijft het gemoed onbeheerst. Men ontwijkt van het rechte pad wanneer de rede vernietigd is. (02.63)

HET BEREIKEN VAN VREDE EN GELUK DOOR DE BEHEERSING VAN DE ZINNEN EN KENNIS

Een gedisciplineerde persoon, die zich beweegt temidden van de objecten der zinnen, toch zich volledig beheerst, zonder er door aangetrokken of afgesloten te worden, bereikt rust. (02.64)
In deze rust wordt alle leed gedoofd, want het intellect van een kalme persoon komt spoedig volledig in evenwicht te staan en verenigt met de Eeuwige Wezen (Brahma). (02.65)
Er is geen Zelfkennis, noch het vermogen van concentratie bij hen die met de Eeuwige Wezen (Brahma) niet zijn verenigd. Zonder het vermogen van concentratie kent men geen vrede, en zonder vrede kan er geen geluk zijn. (2.66)
Het gemoed, door de rovende zinnen beheerst, ontneemt het intellect gelijk een storm een schip op de woedende oceaan stuurloos van zijn bestemming verdwijnt – de spirituele landing. (02.67)
Daarom, o Sterkarmige (Arjuna), is het intellect van de mens wiens zinnen volledig van de objecten der zinnen zijn onttrokken, in standvastigheid gegrondvest. (02.68)
Een yogi, de zelfbeheerste persoon, blijft wakker wanneer voor anderen nacht is; het is de nacht der onwetendheid voor de yogi die ziet (de Eeuwige Wezen kent) wanneer voor de andere schepselen dag is. (02.69)
Zoals de oceaan onveranderlijk blijft ook al vloeien alle kanten de wateren erin samen, zo vindt ook de mens in wie alle begeerten onberoerd blijven vrede, maar dat telt niet voor hen die verlangens koesteren. (02.70)
Hij die alle begeerten verzaakt, en zich bevrijdt van alle wangunst, en is verlost van het gevoel 'ik' en 'mijn', bereikt vrede. (02.71)
O Pârtha (Arjuna), dat is de superbewuste staat (Brahma). Wie deze bereikt kan niet meer dwalen. Wie in het uur van de dood daarvan niet afwijkt, bereikt Brahmanirvâna (of, verenigt zich met het Absolute). (02.70)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gita, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kṛṣna en Arjuna, staat aldus het tweede hoofdstuk, genaamd "Transcendentale Kennis".

Hoofdstuk 3

HET PAD DER DIENSTBAARHEID

Arjuna zei: o Janârdana, wanneer U gelooft dat transcendentale kennis hoger ligt dan het werk, waarom vraagt U mij dan deze verschrikkelijke daad te volbrengen, o Keśava (Kṛşna)? Met deze verbijsterende woorden, brengt Gij mij in de war. Wijs mij daarom met zekerheid de ene weg waarbij ik het hoogste geluk kan bekomen. (03: 01-02)
De Verhevene Heer zei: in deze wereld, o zondeloze Arjuna, zijn er, zoals Ik vroeger al aanhaalde twee paden van discipline toegewezen; dat van Zelfkennis (Jnâna-yoga) voor de contemplatieven, en het pad van onbaatzuchtige dienstbaarheid (Sevâ, Karma-yoga) voor de actieven. (03.03)
De mens bereikt geen bevrijding uit de boeien van Karma door niet te werken. Niemand bereikt volmaaktheid door gewoon het werk op te geven. Niemand kan ook maar één ogenblik werkeloos blijven. Iedereén is naar actie gedreven – heel hulpeloos – door de krachten van de natuur. (03.04-05)
Hij, die zijn organen van handeling beheerst, toch zijn gedachten op de objecten der zinnen vestigt, wordt een hypocriet genoemd. (03.06)

WAAROM ANDEREN DIENEN?

Hij die, met een getrainde en gezuiverd gemoed en intellect zijn zinnen beteugeld in onbaatzuchtige dienstverlening, is hoger in aanzien, o Arjuna. (03.07)
Vervul uw voorgeschreven plicht, daar werken is beter dan niets doen. Een mens kan zonder werken zijn lichaam niet in stand houden. (03.08)
Menselijke wezens zijn aan de Karmische boeien van het werk gebonden, uitgezonderd onbaatzuchtige dienstbaarheid (Sevâ, Yajna); daarom, o Zoon van Kunti, geef alle zelfzuchtige gehechtheden op, en verricht zo goed mogelijk uw plicht, als een offer aan Mij toegebracht. (03.09)

ELKAAR HELPEN IS HET EERSTE GEBOD VAN DE SCHEPPER

Prajâpati (Brahmâ), de schepper, schiep in het begin de mensheid samen met onbaatzuchtige dienstbaarheid (Sevâ, Yajna, offer), en zei: "vermenigvuldig u hierdoor; en, moge het tot de vervulling zijn van uw begeerten." (03.10)
Voedt hiermee de halfgoden (Devas), dan voeden ze u; en, zo zult gij, elkaar voedende, het Verheven doel bereiken. (03.11)
De halfgoden (Devas) gevoed in onbaatzuchtige dienstbaarheid (Sevâ, Yajna), zullen u in al uw behoeften voorzien. De mens die geniet van wat hem door de halfgoden worden geschonken, zonder hen een deel te offeren, is werkelijk een dief. (03.12)
De rechtvaardigen die eten wat van de offerande overblijft, worden van alle zonden bevrijd; maar, de goddelozen die alleen voedsel voor zichzelf bereiden, eten het voedsel der zonde. (Zie ook RV 10.117.06) (03.13)
De levende wezens bestaan door voeding, dat slechts kan groeien wanneer er regen valt. De regen is het resultaat van onbaatzuchtige dienstbaarheid (Sevâ, Yajna), en onbaatzuchtige dienstbaarheid komt voort uit handelen. (Zie ook 4.32) Handelen is in de

Veda's voorgeschreven. De Veda's komen van Brahma (de Eeuwige Wezen). Zodoende, is het allesdoordringende Brahma altijd in Sevâ aanwezig. (03.14-15)
Wie, aldus, het in beweging gebrachte wiel der schepping niet verder draaiend houdt door het nakomen van de wet der offerande (Sevâ), en die in zinnelijke genoegens zijn vreugde vindt, deze zondige mens leeft een nutteloos leven, o Pârtha (Arjuna). (03.16)
Maar voor de mens die zich in de Eeuwige Wezen (Brahma) verheugt, in de Eeuwige Wezen zijn voldoening en vrede vindt, bestaat voor deze Zelf-gerealiseerde persoon geen werk dat gedaan moet worden. (03.17)
Zo een persoon stelt geen belang in wat hij verkrijgt door handelingen die hij gedaan heeft. Een Zelf-gerealiseerde persoon is van niemand voor iets afhankelijk (uitgezonderd voor God). (03.18)

LEIDERS MOETEN HET VOORBEELD GEVEN

Daarom, verricht goed uw plicht, zonder baatzuchtige gehechtheid aan de resultaten, want de mens die zonder gehechtheid handelt, bereikt de Verhevene Wezen. (03.19)
Zelfs koning Janaka en anderen hebben enkel door onbaatzuchtige dienstverlening (handelen) (Karma-yoga) volmaaktheid (of, Zelfrealisatie) bereikt. Ook u moet uw plicht vervullen met het welzijn der mensheid voor ogen. (03.20)
Omdat, wat edele personen ook doen, anderen volgen. Welke normen zij ook stellen, de gehele wereld neemt hen als voorbeeld. (03.21)
O Pârtha (Arjuna), in de drie werelden (hemel, aarde, en de lagere gewesten), is niets dat door Mij gedaan moet worden, noch iets voor Mezelf te bereiken wat nog niet bereikt is; toch ben Ik voortdurend bezig met handelen. (03.22)
Als Ik niet onvermoeid zou doorwerken, dan zouden de mensen Mijn pad overal gaan volgen, o Pârtha. Deze werelden zouden vergaan als ik niet werkte, en zou Ik de oorzaak zijn van verwarring en de vernietiging van al deze mensen. (03.23-24)

WAT ZOU DE WIJZE TEGENOVER DE ONWETENDE MOETEN DOEN

Zoals de onwetenden werken, o Zoon van Bharata (Arjuna), met gehechtheid aan de vruchten der handeling, zo moet de wijze mens zonder enige gehechtheid werken voor het welzijn van de maatschappij. (03.25)
De wijzen mogen geen verwarring brengen in het denken der onwetenden die gehecht zijn aan de vruchten der handeling, maar de 'één geworden persoon met Mij' (de toegewijde) moet anderen inspireren om al hun handelingen toegewijd en zonder zelfzuchtige gehechtheid te volbrengen. (Zie ook 3.29) (03.26)
Alle handelingen zijn het gevolg van de energie en de kracht der natuur, maar door de misleidende onwetendheid, denken de mensen de doeners te zijn. (Zie ook 5.09, 13.29, en 14.19) (03.27)

AL DE WERKEN ZIJN DE WERKEN VAN DE NATUUR

Maar hij die de Waarheid kent, o Sterkarmige (Arjuna), en het verband ziet tussen de krachten van de natuur en het handelen, eigent zich aan het handelen geen gehechtheid, goed wetende dat de krachten der natuur met hun instrumenten – onze organen – werken. (03.28)

Degenen die misleid worden door de illusoire kracht (Mâyâ) der natuur, raken gehecht aan de activiteiten door natuurkrachten verwezenlijkt. De wijze mens, mag de onwetende wier kennis onvolledig is, niet in verwarring brengen.(Zie ook 03.26) (03.29)
Wijd al uw handelingen aan Mij in een spirituele gemoedstoestand, zonder de koortsachtige begeerte, gehechtheid, en mentale ongenoegen. (03.30)
De mensen die altijd deze leer van Mij volgen – in geloof (of, volle attentie en oprechtheid), en zonder bedenkingen – zijn van de slavernij der Karma verlost. Zij, echter, die Mijn leer geringschatten en deze niet in praktijk brengen, weet dat ze door onwetendheid zonder kennis zijn, waardeloos en verloren. (03.31-32)
Alle wezens volgen hun natuur (aard). Zelfs de wijzen handelen volgens hun eigen natuur. Wat zou dan onderdrukking baten? (03.33)

TWEE STRUIKELBLOKKEN OP HET PAD VAN DE VOLMAAKTHEID

Gehechtheid en afkeer (Râga en Dveşa) tegenover de objecten der zinnen liggen verankerd in de zinnen. Men mag niet in de macht van deze twee komen te staan, daar ze twee hinderpalen zijn op het pad der Zelfrealisatie. (03.34)
Het is beter zijn eigen plicht onvolmaakt te vervullen dan de plicht van iemand anders volmaakt. Het is feitelijk beter te sterven bij het vervullen van zijn eigen plicht, want de plicht van een ander is vol gevaar. (Zie ook 18.47) (03.35)

LUST IS DE OORSPRONG VAN DE ZONDE

Arjuna zei: o Vârshneya (Kŗşna), wat is dat de mens doet zondigen, schijnbaar tegen zijn wil, en als het ware aangezet door een vreemde kracht? (03.36)
De Verhevene Heer zei: het is begeerte (lust, Kâma), voortspruitend uit passie (Rajo Guna) dat toorn wordt (wanneer onverzadigd). De begeerte is onverzadigbaar, en is het grote kwaad. Weet, dat het de vijand is. (03.37)
Zoals vuur omgeven wordt door rook, zoals een spiegel bedekt wordt door stof, zoals de moederschoot het embryo omsluit, zo wordt Zelfkennis (Brahma-jnâna) door de begeerte verduisterd. O Zoon van Kunti (Arjuna), Zelfkennis (Brahma-jnâna) wordt door dit onverzadigbare vuur van verlangen omgeven, de onsterfelijke vijand van de wijzen. (03.38-39)
Men zegt, dat de zinnen, het gemoed, en het intellect de zetel zijn van de begeerte (lust, Kâma). Kâma, die de zinnen, het gemoed, en het intellect controleert, brengt de persoon in verwarring door Zelfkennis (Jnâna) te bedekken. (03.40)
Daarom, o beste van de Bharatas (Arjuna), beheerst eerst uw zinnen, en dood dan deze boze geest der materiële begeerte, die Zelfkennis en Zelfrealisatie vernietigt. (03.41)

HOE LUST BEHEERSEN

Men zegt, dat de zinnen belangrijker zijn dan het lichaam, het gemoed belangrijker dan de zinnen, het intellect belangrijker dan het gemoed, en Atmâ (Geest) belangrijker dan het intellect. (Zie ook KaU 3.10, en Gîtâ 06.07-08) (03.42)

Aldus wetende, dat het Zelf (Atmâ) belangrijker is dan het intellect, en het gemoed beteugelend door het intellect (met spirituele praktijken gezuiverd), moet men deze machtige vijand begeerte (lust, Kâma) verslaan, o Sterkarmige (Arjuna). (Zie ook KaU 03.03-06) (03.43)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gita, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kŗşna en Arjuna, staat aldus het derde hoofdstuk, genaamd "Het Pad der Dienstbaarheid".

HOOFDSTUK 4

HET PAD DER ZELFVERLOOCHENING DOOR KENNIS

KARMA-YOGA IS EEN OUDE VERGETEN GEBOD

De Verhevene Heer zei: deze eeuwige Karma-yoga, de wetenschap van de juiste handeling, maakte ik aan Vivasvan bekend. Vivasvan gaf het aan Manu. Manu onderwees het aan Ikshvaku. Aldus doorgegeven in opvolging, bleef deze Karma-yoga aan de Koninklijke Wijzen bekend. Na verloop van een lange tijd echter, geraakte de wetenschap van Karma-yoga in deze wereld verloren, o Parantapa (Arjuna). Deze zelfde oude wetenschap is u heden door Mij uiteengezet,want u bent Mijn oprechte toegewijde en vriend. Karma-yoga is werkelijk een verheven geheime leer. (04.01-03)
Arjuna zei: U werd later geboren, terwijl Vivasvan in vroegere tijden leefde. Hoe kan ik dan begrijpen dat U in het begin van de schepping deze yoga hebt bekend gemaakt? (04.04)

HET DOEL VAN GOD'S INCARNATIE

De Verhevene Heer zei: ik en u, zijn beiden door vele geboorten heengegaan. Ik ken ze allen, o Arjuna, maar u kent de uwe niet, o Parantapa (Arjuna) (04.05).
Hoewel Ik eeuwig ben, onveranderlijk, en de Heer van alle wezens, toch word Ik, heersende over Mijn eigen materiële Natuur, geboren uit Mijn eigen potentiële goddelijke energie (Yoga-mâyâ). (Zie ook 10.14) (04.06)
Wanneer Dharma (Gerechtigheid) in verval geraakt, en Adharma (Ongerechtigheid) tot verheffing komt, o Bharata (Arjuna), dan verschijn Ik op aarde. Ik belichaam Mij dus van eeuw tot eeuw ter bescherming van het goede, ter vernietiging van het kwade, en tot herstel van rechtvaardigheid (Dharma). (Zie ook TR 1.120.03-04) (04.07-08)
Hij, die Mijn transcendentale verschijning en handelingen (der schepping, behoud en dissolutie) echt begrijpt, bereikt Mijn verheven woning, en wordt niet herboren na zijn lichaam te hebben verlaten, o Arjuna. (04.09)
Bevrijd van hartstocht, angst en toorn, vervuld van Mij, zijn toevlucht bij Mij zoekend, gelouterd door het vuur van Zelfkennis, hebben reeds velen de verlossing (Mukti) bereikt. (04.10)

HET PAD VAN AANBIDDING EN GEBED

Op welke wijze de mensen Mij ook aanbidden, op die wijze vervul Ik hun verlangens. Mensen aanbidden Mij met verschillende motieven, o Pârtha (Arjuna). (04.11)
Zij, die naar succes verlangen in hun werk dezer wereld, aanbidden de halfgoden (Devas), want actie heeft in de wereld der mensen snel welslagen tot gevolg. (04.12)

WERKVERDELING NAARGELANG DE VAARDIGHEID VAN DE MENSEN

De vier verdelingen (vierkastenstelsel) zijn uit Mij voortgevloeid in overeenstemming met het natuurlijke onderscheid in bekwaamheid en roeping. Ofschoon Ik hiervan de schepper ben, weet dan toch dat Ik de eeuwige niet-doener ben. (Zie ook 18.41) (04.13)
Handelingen hebben geen invloed op Mij; en, Ik verlang niet naar de vruchten van mijn handelingen. Wie deze waarheid volledig begrijpt en praktiseert, is aan Karma niet gebonden. (04.14)
De zoekers naar bevrijding uit vroegere tijden vervulden hun plichten in deze verstandshouding. Verricht ook gij daarom uw plicht zoals de ouden dat ooit deden. (04.15)

GEBONDEN, ONTBONDEN, EN VERBODEN DADEN

Zelfs de grootste wijzen waren verward bij het stellen van de vragen: 'wat is handelen, en wat is niet-handelen?' Daarom, zal Ik u uitleggen wat de handeling is, daar deze kennis u van onheil zal bevrijden. (04.16)
De ware natuur van de handeling is zeer moeilijk te begrijpen. Daarom, moet men weten wat de natuur van de onbaatzuchtige handeling is, en tevens de natuur van de ongeoorloofde handeling. (04.17)

EEN KARMA-YOGI IS NIET ONDERWORPEN AAN DE KARMISCHE WETTEN

Wie niet-handelen in handelen ziet, en handelen in niet-handelen, is een wijze persoon. Hij is een yogi en volbrengt al zijn werk. (Zie ook 3.05, 3.27, 5.08 en 13.29) (04.18)
Welk alles wat hij onderneemt zonder begeerte volbrengt door in het vuur van de Zelfkennis geworteld te zijn, wordt door de wijzen als intelligent beschouwd. (04.19)
Hij die de begeerte naar de vruchten van de handeling heeft opgegeven, altijd tevreden is en van niets afhankelijk behalve tegenover God, en hoewel in activiteit geëngageerd, doet in werkelijkheid niets, en ondergaat geen Karmische reactie. (04.20)
Wie zijn begeerten, zijn gedachten en zijn zinnen beheerst, van alle eigendomsrecht afstand heeft gedaan, hoewel hij handelt, blijft hij ontbonden van de boeien der Karmische reactie. (04.21)
Tevreden met alles wat zich voordoet, vrij van de invloed der 'paren van tegenstellingen', zonder afgunst, onberoerd in slagen en falen; en, hoewel hij handelt, de Karma-yogi is aan Karma niet gebonden. (04.22)
Hij die van gehechtheid vrij is, wiens gemoed op Zelfkennis is gevestigd, en met dienstbaarheid (Sevâ) aan de Heer bezield, wiens handelingen offeranden zijn, smelt alle Karmische gebondenheid weg. (04.23)
De Eeuwige Wezen (Brahma) is het offer. Brahma is de gezuiverde boter. Brahma offert in het vuur van Brahma. De mens die alles beschouwt als zijnde een handeling van Brahma, bereikt Brahma. (Zie ook 09.16) (04.24)

VERSCHILLENDE TYPEN VAN GEESTELIJKE PRAKTIJKEN OF OFFERDADEN

Sommige yogi's schenken het offer aan de halfgoden (Devas), anderen bieden het offer van Zelfkennis in het vuur van de Eeuwige Wezen (Brahma). (04.25)
Anderen offeren de werking van hun gehoor en zinnen in het vuur van de zelfbeheersing; anderen offeren geluid en andere objecten der zinnen in het vuur der zinnen (om te komen tot volledige zelfbeheersing en Zelfkennis). (04.26)

Weer anderen offeren de functies der zinnen, en de functies van de vijf bio-impulsen (Prâna) in het vuur der zelfbeheersing, dat door kennis wordt ontstoken. (04.27)
Alweer offeren sommigen door het opgeven van hun materiële rijkdom, of hun ascese en onthouding, terwijl anderen dit doen door toewijding, studie en kennis, door matigheid en strenge geloften. (04.28)
Weer anderen offeren de inademing in de uitademing en de uitademing in de inademing; zij regelen en beteugelen de stroom van de uitademing en de inademing als offerande, volledig verzonken in een adembeheersing trance toestand (Samâdhi), (door korte Kriyâ ademhaling technieken te gebruiken). (04.29)
Nog anderen, sober met voedsel, offeren hun levensadem in de levensadem. Ze weten allen wat offeren is, en worden door hun offers van hun zonden (Karmische schuld) bevrijd. (04.30)
Zij, die zich laven in onbaatzuchtige dienstbaarheid (Sevâ, Yajna) bekomen de nectar van Zelfkennis als resultaat van hun offer, en gaan in tot het onveranderlijke, Eeuwige Wezen (Brahma). O beste der Kurus (Arjuna), voor hem die niet offert is er geen plaats in deze wereld, en in de andere wereld nog veel minder. (Zie ook 04.38 en 05.06) (04.31)
Zo bevinden zich verschillende soorten disciplines beschreven in de Veda's. Weet dat zij alleen uit Karma of de handeling van het lichaam, het gemoed, en de zinnen geboren zijn. Dit wetende zult u de verlossing (Mokşa, Nirvâna) bereiken. (Zie ook 03.14) (04.32)

HET BEREIKEN VAN TRANSCENDENTALE WIJSHEID IS EEN SUPERIEURE GEESTELIJKE PRAKTIJK

Beter dan het materiële offer is het offer van kennis, o Parantapa (Arjuna); daar, alle handelingen tezamen in transcendentale kennis culmineren, o Pârtha (Arjuna). (04.33)
Ontvangt de transcendentale kennis van een Zelf-gerealiseerde persoon in nederigheid, oprechte onderzoek, en in dienstbaarheid. De wijzen die de Waarheid hebben gerealiseerd zullen u onderrichten. (04.34)
Hebt gij u de transcendentale wetenschap eigen gemaakt, o zoon van Pandu (Arjuna), dan zult ge nooit meer in verwarring geraken. Met deze kennis zult ge de ganse schepping in uw eigen zelf zien en aldus in Mij. (Zie ook 06.29, 06.30, 11.07, 11.13) (04.35)
Zelfs al zijt ge de grootste van alle zondaren, dan nog kunt ge de oceaan der zonde oversteken op het vlot van Zelfkennis (Brahma-jnâna). (04.36)
Zoals het brandende vuur hout tot as herleidt; zo herleidt het vuur van Zelfkennis (Brahma-jnâna) alle handelingen van Karma tot as, o Arjuna. (04.37)

TRANSCENDENTALE KENNIS IS AAN DE KARMA-YOGI AUTOMATISCH GEOPENBAARD

In deze wereld is er niets dat zo reinigt als Jnâna, de ware kennis van de Verhevene Wezen (Para-Brahma). Hij, die door Karma-yoga gezuiverd is, ontdekt deze kennis allengs vanzelf in zich ontwaken. (Zie ook 04.31, en 05.06, 18.78). (04.38)
De mens die geloof heeft en oprecht is in yogische praktijken, daarbij de zinnen heeft beheerst, vindt spoedig transcendentale kennis. In deze verworvenheid, bereikt hij spoedig de verheven vrede. (04.39)
De onwetende, sceptische, en ongelovige mens gaat verloren. De ongelovige mens kent geen geluk in deze wereld, noch in de volgende. (04.40)

TRANSCENDENTALE KENNIS EN KARMA-YOGA ZIJN BEIDE VOOR NIRVANA NODIG

Hij, die door Karma-yoga aan alle handelingen heeft verzaakt, is door niets meer gebonden, daar hij elke twijfel door Zelfkennis en zelfbeheersing heeft verdreven, o Dhananjaya (Arjuna). (04.41)
Daarom, roei met het zwaard van Zelfkennis de twijfel uit uw gemoed die door onwetendheid is ontstaan, en neem toevlucht tot Karma-yoga, en sta op om te vechten, o Bharata (Arjuna). (04.42)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kŗşna en Arjuna, staat aldus het vierde hoofdstuk, genaamd "Het Pad der Zelfverloochening door Kennis".

HOOFDSTUK 5

HET PAD DER VERZAKING

Arjuna zei: o Kŗşna, U prijst transcendentale kennis (Sâmkhya, Karma-samnyâsa), en ook het beoefenen van onbaatzuchtige dienstbaarheid (Karma-yoga). Zeg mij duidelijk wat van deze twee het beste is. (Zie ook 05.05) (05.01)
De Verhevene Heer zei: het pad der Zelfkennis (Karma-samnyâsa) en het pad der onbaatzuchtige dienstbaarheid (Karma-yoga, Sevâ), voeren beide naar het verhevene doel. Maar, van deze twee, is Karma-yoga beter dan Karma-samnyâsa. (05.02)
Als ware Nitya Sannyâsin (Verzaker) moet beschouwd worden, hij die geen haat noch begeerte koestert, die onverschillig staat tegenover de paren van tegenstellingen, o Sterkarmige (Arjuna). Hij wordt zodoende gemakkelijk uit de Karmische gebondenheid bevrijd. (05.03)

BEIDE PADEN LEIDEN TOT DE VERHEVENE

Slechts de onwetenden – niet de wijzen – maken verschil tussen het pad der Zelfkennis (Karma-samnyâsa) en het pad van onbaatzuchtige dienstbaarheid (Karma-yoga) als zijnde verschillend van elkaar. De persoon die zich toelegt op de ene, verwerft zich de vruchten van beide. (05.04)
Het doel dat verkregen wordt door de verzaker (Samnyâsî), wordt eveneens bereikt door de Karma-yogi die hetzelfde doel treft. Daarom, hij die ziet dat het pad der verzaking en het pad van onbaatzuchtige activiteit één zijn, heeft het juiste inzicht verworven. (Zie ook 06.01 en 06.02) (05.05)
Maar, ware verzaking (Samnyâsa), o Sterkarmige (Arjuna), is zonder Karma-yoga moeilijk te bereiken. De wijze die aan Karma-yoga is toegewijd bereikt snel Brahma. (Zie ook 04.31, en 04.38) (05.06)
De Karma-yogi, wiens gemoed zuiver is, wiens gemoed en zinnen onderworpen zijn, en die de ene en dezelfde Eeuwige Wezen (Brahma) in alle schepselen herkent, is aan Karma niet gebonden, al handelt hij. (05.07)

EEN TRANSCENDENTALE BESCHOUWT ZICHZELF ALS IEMAND DIE NIETS DOET

De wijze (of Samnyâsî) die de waarheid kent, denkt: "ik ben het niet die handelt." Bij het zien, horen, voelen, ruiken, eten, lopen, slapen, ademen, spreken, geven, nemen, de ogen open of gesloten, de Samnyâsî gelooft dat enkel de zinnen zijn die zich bewegen temidden van de objecten der zinnen. (Zie ook 03.27, 13.29, en 14.19) (05.08-09)

EEN KARMA-YOGI WERKT VOOR GOD

Wie handelt door zijn daden aan de Heer te offeren – en iedere gehechtheid aan de gevolgen heeft prijs gegeven – wordt door Karmische reactie of zonde niet aangetast, evenmin als een lotusblad door water. (05.10)
Na zich van gehechtheid te hebben ontdaan, verrichten de Karma-yogi's met hun lichaam, gemoed, intellect, en zinnen, handelingen met het doel zichzelf te zuiveren. (05.11)
Een Karma-yogi die de vrucht der handeling heeft opgegeven, bereikt de verhevene gelukzaligheid; terwijl andere, die aan de vrucht der handeling gehecht zijn, raken aan gehechtheid verstrikt (05.12)

HET PAD VAN DE KENNIS

De persoon die zichzelf beheerst en aan de vruchten der handelingen volledig heeft verzaakt, woont in vrede in de stad met negen poorten. Hij handelt niet, noch is hij de oorzaak tot handelen. (05.13)
De Heer schept voor de mensen noch het vermogen tot handelen, noch de werking ervan, noch de verbinding tussen de handeling en haar vruchten. Het zijn de krachten (Gunas) van de Natuur die alles doen (05.14)
De Heer heeft geen deel aan iemands goede of slechte daden. De Zelfkennis wordt verduisterd door onwetendheid, waarbij mensen op een dwaalspoor worden gebracht (en, doen slechte daden). (05.15)
Transcendentale kennis vernietigt de onwetendheid van het Zelf en openbaart de Verhevene zoals de zon de schoonheid van de wereld laat zien. (05.16)
Het denken gevestigd op de Eeuwige Wezen (Brahma, TAT), het gemoed en het intellect op Brahma berustend, Brahma makend tot het enige doel en toevlucht, en als het enige onderwerp van toewijding, zodoende van onzuiverheid (zonde) ontlast door de kennis van Brahma, worden deze mensen nooit meer herboren. (05.17)

BIJKOMENDE KENMERKEN VAN EEN VERLICHTE PERSOON

De verlichte persoon (door de Heer te zien in alles) maakt geen onderscheid tussen een geleerde en nederige Brahmaan, een paria, zelfs een koe, een olifant, of een hond. (Zie ook 6.29) (05.18)
Iemand met een evenwichtig en harmonisch gemoed, overwint alles in dit leven. Zo een persoon heeft de Eeuwige Wezen (Brahma) gerealiseerd, daar de Eeuwige Wezen perfect is en dezelfde in iedereéén. (Zie ook 18.55, en ChU 2.23.01)(05.19)
De persoon die de Eeuwige Wezen (Brahma) kent, verheugt zich niet wanneer hij verkrijgt wat aangenaam is, noch bedroeft het hem wanneer hij verkrijgt wat onaangenaam is. (05.20)
Zo'n persoon, wiens hart niet gehecht is aan uiterlijke sensuele genoegens, en die in eenheid verblijft met de Eeuwige Wezen (Brahma), ontdekt de vreugde van het Zelf door contemplatie, en neem deel aan transcendentale gelukzaligheid. (05.21)

Sensuele genoegens zijn waarlijk een bron van ellende, en hebben een begin en een einde. Daarom, o zoon van Kunti (Arjuna), verblijden de wijzen niet in sensuele genoegens. (Zie ook 18.38) (05.22)
Wie hier op aarde in staat is, nog vóór de dood, de aandrang van verlangens en toorn weet te weerstaan, is een yogi, en een gelukkige persoon. (05.23)
Wie innerlijk gelukkig is, die innerlijke vreugde kent, die door Zelfkennis verlicht is, die yogi bereikt Brahma-nirvâna, en gaat naar de Verhevene Wezen (Para-Brahma). (05.24)
De zieners, wier zonden (onvolmaaktheden) zijn vernietigd, hun twijfels door Zelfrealisatie (Jnâna) verdwenen, wier gemoed gedisciplineerd is, altijd gericht op het welzijn van alle schepselen, bereiken de Verhevene Wezen (Par-Brahma). (05.25)
Zij die van begeerte (verlangens) en toorn vrij zijn, die hun gemoed en zinnen beheersen en het ware Zelf kennen, bereiken spoedig Brahma-nirvâna. (05.26)

HET DERDE PAD – HET PAD VAN DEVOTIONELE MEDITATIE EN CONTEMPLATIE

De wijze is vrij, die waarlijk aan sensuele genoegens heeft verzaakt, door zijn ogen en gemoed te vestigen (op het ingebeelde zwarte punt) tussen de wenkbrauwen, die de adem, zowel bij het in- als het uitademen, gelijkmatig door beide neusgaten laat gaan (met de Kriyâ technieken); de zinnen, het gemoed en het intellect onder beheersing, verlossing (Mukti) als enige doel hebbend; en, alle verlangens, boosheid, en vrees voor altijd van zich te hebben geworpen. (05.27-28)
Zo bereikt mijn devoot (toegewijde) vrede door Mij te kennen (of, Kŗşna, de Verhevene Wezen (Para-Brahma)), als de Genieter van offeranden en ascese, de Machtige Heer van het gehele universum, en de vriend van alle wezens. (05.29)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kŗşna en Arjuna, staat aldus het vijfde hoofdstuk, genaamd “Het Pad der Verzaking”.

Hoofdstuk 6

HET PAD DER MEDITATIE

EEN KARMA-YOGI IS EEN VERZAKER

De Verhevene Heer zei: hij, die zijn plicht verricht dat gedaan behoort te worden, zonder(om persoonlijke genoegens) de vruchten ervan te eisen is een verzaker (Samnyâsi) en een Karma-yogi. Men wordt geen Samnyâsi door het vuur niet aan te steken, noch wordt men een yogi door geen werk te verrichten. (06.01)
O zoon van Pându (Arjuna), dat wat verzaking (Samnyâsa) genoemd wordt, staat ook als Karma-yoga bekend. Niemand wordt een Karma-yogi zonder zijn baatzuchtige doeleinden op te geven. (Zie ook 05.01, 05.05, 06.01, en 18.02) (06.02)

EEN DEFINITIE VAN YOGA

Voor de wijze die streeft naar het achtvoudige pad der yoga, is onbaatzuchtig handelen het middel. Voor iemand die yoga bereikt heeft, standvastigheid is het doel (der Zelfrealisatie). Er wordt gezegd, dat een persoon yogische volmaaktheid heeft bereikt wanneer hij of zij alle gehechtheid heeft opgegeven, en niet is gebonden aan de voorwerpen der zinnen of handelingen. (06.03-04)

HET GEMOED IS DE BESTE ZOWEL ALS DE SLECHTSTE VRIEND

Men dient het zelf door het Zelf laten verheffen, en niet dulden dat het Zelf wordt vernederd. Het Zelf is de vriend, of de vijand van het zelf. Het Zelf is, waarlijk, de vriend van het zelf van hen die het hebben beheerst. Maar voor hen die het zelf niet overwonnen hebben is het Zelf aan een vijand gelijk. (06.05-06)
Wie het zelf heeft overwonnen – het gemoed en de zinnen – beleeft de rust der zelfbeheersing in hitte en koude, in vreugde en pijn, in eer en oneer, en verblijft standvastig tegenover het verhevene Zelf. (06.07)
Een persoon wordt een yogi genoemd die tegelijk in Zelfkennis en Zelfrealisatie verankerd is, die het gemoed en de zinnen beheerst, voor wie een kluit aarde, een kei, en een klomp goud eender zijn, wat men gelijkmoedigheid noemt (06.08)
Een persoon die zonder voorkeur staat tegenover metgezellen, vrienden, vijanden, neutralen, buitenstaanders, haatdragers, verwanten, heiligen en zondaren. (06.09)

MEDITATIE TECHNIEKEN

De yogi behoort voortdurend in de eenzaamheid en stilte te verblijven om zich op de Verhevene Wezen te concentreren, na het gemoed en de zinnen te hebben beheerst, vrij van begeerte en drang naar bezit. (06.10)
Op een reine plek gezeten, op een eigen vaste zitplaats die niet te hoog of te laag is, bedekt met een laken, de huid van een antilopenhuid en kushagras, boven op elkaar gelegd. Laat hem daar, als hij het denken eenpuntig gemaakt heeft met zijn gedachten en zintuigen onder beheersing, en op die zitplaats gezeten zich richten op meditatie om het zelf te zuiveren. (06.11-12)

Met zijn lichaam, hoofd en hals rechtop, onbeweeglijk en bedaard, gaat hij met gesloten ogen de blik gericht op de punt van de neus, in geen andere richting kijken. Zo dient hij er te zitten innerlijk in vrede, onbevreesd, onwrikbaar in het celibaatleven (de belofte van een Brahmachari), zijn denken beheersend, zijn gedachten gericht op Mij als het verheven doel. (Zie ook 04.29, 05.27, 08.10 en 08.12) (06.13-14)
De yogi die zijn denkvermogen beheerst, en aldus steeds gericht is op Mij, komt tot de vrede van Brahma-nirvâna, en dat is in Mij. (06.15)
Alvast is deze yoga niet geschikt voor hem die te veel eet, ook niet die overdreven vast; die teveel of te weinig slaapt, o Arjuna. (06.15)
De yoga der meditatie verdrijft alle pijn voor hem, die matig is in eten en ontspanning, matig in zijn gedragingen, matig in slapen en waken. (06.17)
Als hij zo, met een beheerst gemoed, in de Eeuwige Wezen (Brahma) verblijft, vrij van verlangen naar alle begerenswaardige dingen, dan wordt er gezegd dat hij Brahma in Samâdhi (Trance) heeft bereikt. (06.18)
Als een lamp die, tegen de wind beschut, niet flikkert, hiermee vergelijkt men het beheerste gemoed van de yogi in meditatie op de Eeuwige Wezen (Brahma). (06.19)
Wanneer door de beoefening van de meditatie het denkvermogen tot rust gekomen is, dan openbaart de Eeuwige Wezen (Brahma) zich. Als de persoon het eenmaal met het gezuiverde intellect heeft gezien, dan vindt hij vervulling en tevredenheid. (06.20)
Wanneer iemand de oneindige gelukzaligheid kent, die in het intellect wordt waargenomen en die buiten het bereik der zinnen ligt; zijnde aldus, in de Eeuwige Wezen (Brahma) gerealiseerd, is hij van de absolute realiteit nooit gescheiden. (Zie ook KaU 3.12) (06.21)
Wanneer hij, na Zelfrealisatie bereikt te hebben, inziet dat er niets hogers of beters kan zijn, als daarin gevestigd, kan het grootste leed hem niet doen wankelen. (06.22)
Dan zal hij weten dat dit verheven zijn boven de vereenzelviging met pijn, yoga wordt genoemd. Deze yoga moet met een vastberaden en standvastig gemoed beoefend worden. (06.23)
Wanneer hij elk baatzuchtige verlangen, die door voornemens zijn ontstaan, achter zich heeft gelaten, en door het denkvermogen de zinnen en organen onderworpen heeft aan de Eeuwige Wezen (Brahma), zal hij langzaam maar zeker, door geduld, voortdurende inspanning en beheerste rede tot innerlijke kalmte komen, om aan niets anders te denken. (06.24-25)
Hoe het rusteloze en ongestadige denkvermogen ook moge ronddolen, moet hij het beheersen en terugbrengen onder de macht van de Heer Kṛṣna, de Verhevene Personaliteit van de Goddelijkheid. (06.26)

WIE IS EEN YOGI

De verheven vreugde komt tot de Zelfgerealiseerde yogi, wiens gemoed in vrede is, wiens hartstochten en verlangens zijn beteugeld, en die van zonde (of fouten) is bevrijd. (06.27)
Zulk een yogi, die vrij is van zonde, bereikt moeiteloos de Eeuwige Wezen (Brahma), daar in voortdurende vereniging met Brahma. (06.28)
Wie opgaat in deze yoga, ziet de Eeuwige Wezen (Brahma) in alle wezens, en alle wezens in de Eeuwige Wezen, dus overal ziet hij de Eeuwige Wezen. (Zie ook 04.35, 05.18) (06.29)
Wie Mij in alles ziet, en alle dingen in Mij, die verlaat Mij niet, en is nooit door Mij verlaten. (06.30)
Wie in spirituele eenheid gevestigd is, en Mij aanbidt als wonende in alle wezens, verblijft in Mij in de toestand hij ook verkeert. (06.31)

Hij wordt als de beste yogi beschouwt, die gelijkheid ziet in alle wezens, en reageert op de vreugde en het verdriet van anderen als betrof het hemzelf, o Arjuna. (06.32)

TWEE METHODEN OM HET RUSTELOOS GEMOED TE BEDWINGEN

Arjuna zei: o Madhusûdana (Kŗşna), in deze yoga der meditatie, die zoals ge hebt verklaard als zijnde de yoga van evenwichtigheid en gelijkmoedigheid, vind ik door rusteloosheid van het gemoed geen vaste grondslag. Want, het gemoed is vol onrust, onstuimig, sterk, en weerspannig, o Kŗşna. Ik geloof dat het even moeilijk te beteugelen is als de wind. (06.33-34)
De Verhevene Heer zei: ongetwijfeld, o Sterkarmige (Arjuna), is het gemoed rusteloos en moeilijk te beteugelen; maar door regelmatige oefening in volharding en ongehechtheid, o zoon van Kunti, kan het bedwongen worden. (06.35)
Naar mijn mening, is yoga door een onbeheerst gemoed moeilijk te bereiken. Niettemin, is yoga bereikbaar, voor wie zijn gemoed beheerst aan de hand van eigen en juiste inspanning. (06.36)

HET LOT VAN EEN ONBEKWAME YOGI

Arjuna zei: wat is de bestemming van iemand die oprecht gelooft, maar die het gemoed niet helemaal kan beheersen en afdwaalt van het pad der meditatie waarbij hij zijn doel uit het oog verliest, o Kŗşna? (06.37)Zal hij, gescheiden van deze beide, als een vaneen gescheurde wolk, o Sterkarmige (Kŗşna), onzeker en zonder steun verloren gaan (yoga en Bhoga, de hemelse en wereldse genoegens), op het pad der Zelfrealisatie? (06.38)
O Kŗşna, gij zijt de enige die in staat is mijn twijfel volledig te verdrijven, daar geen ander dan gij in staat is mijn twijfel uit te wissen. (Zie ook 15.15) (06.39)
De Verheven Heer zei: o zoon van Pritha (Arjuna), zulk een yogi gaat niet verloren, noch hier, noch in het hiernamaals. Een transcendente (hij die goede dingen doet) kan niet te gronde worden gebracht, mijn geliefde vriend. (06.40)
Hij of zij, die in yoga tekort is geschoten, na vele jaren in de hemel zijn verbleven, wordt in het huis der vromen en voorspoedigen herboren. Of, in een familie van wijze yogi's geboorte verkrijgen, maar een dergelijke geboorte is zeer moeilijk te bekomen in deze wereld. (06.41-42)
Aldus wedergeboren, wordt de wijsheid van hij of zij die in voorgaande levens zijn verworven wederom tot ontwaken gebracht, om meer dan voorheen naar volmaaktheid te streven, o Afstammeling van Kuru (Arjuna). (06.43)
Hij of zij, die in yoga tekort is geschoten, wordt onweerstaanbaar naar de Eeuwige Wezen gedreven op grond van de inspanningen (Sanskara) in yogische praktijken van vorige levens. Zelfs de zoekende in yoga naar gemeenschap met God, stijgt uit boven hen die Vedische rituelen volgen. (06.44)
De yogi die met ijver streeft, wordt volledig bevrijdt van al zijn zonden (of onvolmaaktheden), na zichzelf in ontelbare levens te hebben vervolmaakt, en zal uiteindelijk het verheven doel bereiken. (06.45)

WIE IS DE BESTE YOGI

De yogi staat boven de asceten. De yogi staat boven de (Vedische) scholastieken. De yogi staat boven de ritualisten. Daarom, o Arjuna, wees in alle omstandigheden een yogi. (06.46)

Ik beschouw de yogi-toegewijde als de beste, die Mij met liefde aanschouwt in verheven geloof, wiens gemoed steeds in Mij opgaat. (Zie ook 12.02 en 18.66) (06.47)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kṛşna en Arjuna, staat aldus het zesde hoofdstuk, genaamd "Het Pad der Meditatie".

Hoofdstuk 7

ZELFKENNIS EN VERLICHTING

De Verhevene Heer zei: o Zoon van Pârtha (Arjuna), hoor thans hoe u met uw gemoed steeds op Mij gericht, door het beoefenen van yogische praktijken tot Mij uw toevlucht neemt, Mij ten volle en zonder enige twijfel zult kennen. (07.01)

METAFYSISCHE KENNIS IS DE UITERSTE KENNIS

Ik zal u deze Zelfkennis (Jnâna) en geestelijke verlichting (Vijnâna), ten volle openbaren, en wanneer u u die eigen hebt gemaakt, blijft er verder niets over te weten. (Zie ook MuU 1.01.03). (07.02)

DE WARE ZOEKERS ZIJN MAAR WEINIG

Onder duizenden mensen is er misschien één die naar de volmaaktheid der Zelfrealisatie streeft, en onder de weinigen die zo streven is er misschien een enkele die Mij werkelijk kent. (07.03)

DEFINITIES VAN DE MATERIE, BEWUSTZIJN, EN GEEST

Het gemoed, intellect, ego, ether, lucht, vuur, water, en aarde, dit is de achtvoudige indeling van Mijn materiële energie (Prakrti). (Zie ook 13.05) (07.04)
De materiële energie is Mijn lagere Natuur (Aparâ-śakti, Prakrti, materie). Weet dat Mijn hogere Natuur (Parâ-śakti, Cetanâ, Puruşa, Geest) uit het element leven bestaat en het universum in stand houdt, o Sterkarmige (Arjuna). (07.05)

DE VERHEVENE GEEST IS DE GRONDVEST VAN MATERIE, BEWUSTZIJN EN GEEST

Weet dat al de schepselen als uit een moederschoot ontspringen. Ik – de Verhevene Wezen (Para-Brahma, Kŗşna) - ben de bron waaruit het geschapene te voorschijn komt en eveneens de ontbinding van het gehele universum. (Zie ook 13.26) (07.06)
Er is niets, dat hoger is dan Ik, de Verhevene Wezen (Para-Brahma Paramâtmâ), o Dhananjaya (Arjuna). Alle dingen zijn met Mij verweven als parelen aan een snoer. (07.07)

DE VERHEVENE GEEST STAAT AAN DE BRON VAN ALLES

O Zoon van Kunti (Arjuna), Ik ben de smaak in het water, het stralende licht in de zon en de maan, de heilige lettergreep OM in al de Veda's, het geluid in de ruimte (akasa, ether), en de mannelijkheid in de man. Ik ben de zoete geur van de aarde, de gloed in het vuur, het leven van al de levende wezens, en de gestrengheid van de asceten. (07.08-09)

O Zoon van Pârtha (Arjuna), ken Mij als het eeuwige zaad van alle schepselen. Ik ben de wijsheid der wijzen, en de stralende pracht van de prachtige dingen. (Zie ook 09.18 en 10.39). Ik ben de kracht der sterken die ontdaan zijn van lust en zelfzuchtige gehechtheid. Ik ben de lust (Kâma) in de menselijke wezens, in overeenstemming met rechtvaardigheid (Dharma) (voor het enige sacrale doel der voortplanting in het huwelijksleven), o Heer der Bharata's (Arjuna). (07.10-11)
Weet dat de drie geaardheden (Gunas) van de materiële Natuur – goedheid (Sattva), hartstocht (Rajas), en onwetendheid (Tamas), uit Mij voorspruiten. Hoewel Ik niet in hen ben, zijn zij in Mij. (Zie ook 09.04 en 09.05) (07.12)
De menselijke wezens zijn door de verschillende aspecten van deze drie geaardheden (Gunas) der materiële Natuur misleid; daarom kennen ze Mij niet, als de eeuwige en boven deze geaardheden verheven. (7.13)

HOE DE GODDELIJKE ILLUSOIRE KRACHT (MAYA) OVERWINNEN

Want deze, Mijn goddelijke kracht (Mâyâ), bestaande uit de drie geaardheden (Gunas) van het gemoed, is moeilijk te overwinnen. Alleen zij, die hun toevlucht tot Mij nemen, kunnen Mâyâ gemakkelijk overwinnen. (Zie ook 14.26, 15.19 en 18.66) (07.14)

WIE ZIJN OP ZOEKTOCHT NAAR GOD?

De boosdoeners, de onwetenden, de laaghartigen die door de begoocheling zijn versluierd, en aan de demonische natuur zijn gehecht door de goddelijke illusoire kracht (Mâyâ), aanbidden en komen niet tot Mij. (07.15)
Vier typen deugdelijke mensen aanbidden Mij, o Arjuna. Ze zijn: die lijden, de zoekers naar Zelfkennis, die rijkdom nastreven, en de wijzen die de Verhevene hebben benaderd. (Zie ook TR 1.21.03) (07.16)
Onder hen overtreft de toegewijde (Jnâni-bhakta, de verlichte) die immer met Mij verenigd is, en wiens toewijding (devotie) standvastig is, daar Ik de toegewijde (de verlichte devoot) heel dierbaar ben, en hij (of zij) is Mij dierbaar. (07.17)
Al deze zoekenden zijn waarlijk edel; maar Ik beschouw de toegewijde (de verlichte devoot) als Mijn zelf, want hij (of zij) die standvastig is, verblijft in Mijn verheven woonst. (Zie ook 09.29) (07.18)
Na vele geboorten komt de wijze (de verlichte devoot) tot Mij, daar hij (of zij) realiseert dat werkelijk alles Vâsudeva (Kṛṣna) is. Zulk een Mahâtma (grote ziel) is moeilijk te vinden. (07.19)
De personen wier denken door begeerten misvormd is, wenden zich overeenkomstig hun Karmische uitdrukking (Samskâra) tot verschillende rituele gebruiken en nemen hun toevlucht tot andere godheden (devas, halfgoden). (07.20)

DE AANBIDDING VAN EEN GODHEID IS OOK GOD AANBIDDEN

Hoe iemand, vol geloof en vertrouwen een godheid aanbidt (ongeacht de naam, vorm, en methode), maak Ik zijn geloof en vertrouwen in de godheid standvastig. Op dat geloof en vertrouwen steunende, zoekt hij een dergelijke godheid (deva, halfgod) te aanbidden, en ontvangt hij de vervulling van zijn wensen, waarvan de voordelen alleen door Mij worden geschonken. (07.21-22)

Deze materiële vruchten die mindere verstandige menselijke wezens ten deel vallen zijn vlug vergaan. De aanbidders van de halfgoden (devas) worden door de halfgoden opgenomen, en zij die Mij aanbidden komen tot Mij. (07.23)

GOD KAN IN EEN BEELD VAN EENDER GEWENSTE VORM VAN AANBIDDING GEZIEN WORDEN

De onwetenden – onbekend met Mijn onveranderlijk, onovertroffen, en transcendentale vorm (of bestaan) – zijn niet in staat om Mij, de Verhevene Wezen (Para-Brahma) te zien, die vormloos ben, en toch vormen of incarnatie aantrek. (07.24)
Versluierd in Mijn goddelijke kracht (Mâyâ), ben Ik voor de onwetenden niet zichtbaar daar ze Mij niet kennen noch begrijpen als de ongeborene, eeuwige, transcendentale vorm en personaliteit. (07.25)
Ik ken, o Arjuna, de wezens van het verleden, het heden en de toekomst, maar in werkelijkheid Mij kent niemand. (07.26)
Door het illusoire van de paren der tegenstellingen, die ontstaan zijn uit aantrekking en afstoting, o Bhârata (Arjuna), vervallen alles wezens bij hun geboorte tot dwaling, o Parantapa (Arjuna). Maar wier onder de mensen de handelingen zuiver zijn, wiens Karma of zonde tot een einde gekomen is, die bevrijd zijn van de begoochelende paren van tegenstellingen, aanbidden Mij, standvastig in hun geloften. (07.27-28)
Zij die, hun toevlucht volledig tot Mij nemen, strevend naar bevrijding van geboorte, ouderdom en dood, begrijpen Brahma (de Eeuwige Wezen); de natuur van Brahma; en, Karma, de scheppende kracht van Brahma. (07.29)
De standvastige personen die Mij kennen de Adhibhûta (de sterfelijke wezen), de Adhidaiva (de tijdelijke Goddelijke Wezens), en Adhiyajna (de Superziel), ook in het uur van de dood, bereikt Mij. (Zie ook 08.04) (07.30)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kṛşna en Arjuna, staat aldus het zevende hoofdstuk, genaamd “Zelfkennis en Verlichting”.

Hoofdstuk 8

DE EEUWIGE BRAHMAN

Arjuna zei: O Kṛṣna, wie is de Eeuwige Wezen (Brahma)? Wat is Adhyâtma, of de natuur van de Eeuwige Wezen? Wat is Karma? Wie zijn de sterfelijke wezens (Adhibhûta)? En, wie zijn de goddelijke Wezens (Adhidaiva)? Wie is de Superziel (Adhiyajna), en hoe verblijft Hij in het lichaam? Hoe gaat U in de ure des dood herinnerd worden door hen die het gemoed hebben beheerst, o Madhusudhana? (08.01-02)

DEFINITIE VAN DE VERHEVENE GEEST, GEEST, INDIVIDUELE ZIEL, EN KARMA

De Verhevene Heer zei: het onvergankelijke Atmâ (Geest) wordt Brahma (de Eeuwige Wezen) genoemd. Brahma's wezenlijke aard noemt men het Zelf. De scheppende kracht van Brahma die de geboorte van alle levende entiteiten (Jîva) veroorzaakt noemt men Karma. (08.03)
Sterfelijke wezens worden Adhibhûta genoemd. De uitbreiding van de Goddelijke Persoonlijkheid – als Nârâyana, Mahâ-vişnu, Iśvara, enz. – worden Goddelijke Wezens (Adhidaiva) genoemd. Ik ben de Superziel (Adhiyajna) wonend in het lichaam als de innerlijke Getuige, o u beste onder de levende wezens (Arjuna). (08.04)

DE THEORIE VAN REINCARNATIE EN KARMA

Wie in de ure des doods zijn gedachten op Mij gevestigd houdt, komt, wanneer hij zijn lichaam verlaat tot Mij, daar is geen twijfel aan. (Zie ook PrU 03.10) (08.05)
Aan welk object iemand denkt aan het einde van zijn leven bij het verlaten van het lichaam, dat object bereikt hij, o zoon van Kunti (Arjuna), daar hij er in gedachten steeds van vervuld was. (Zie ook ChU 03.14.01) (08.06)

EEN EENVOUDIGE METHODE VAN DE GOD-REALISATIE.

Richt daarom uw gedachten steeds op Mij en vecht. Met uw gemoed en intellect op Mij gevestigd zult gij ongetwijfeld tot Mij komen. (08.07)
Met een door Yoga en meditatie geoefend gemoed, dat door niets anders wordt afgeleid, o zoon van Pritha, gaat men tot de Verhevene Wezen. (08.08)
Wie steeds mediteert op de Verhevene Wezen (Para-Brahma) – als de Almachtige, de Alwetende, de Heerser over het Al, de Kleinste van het kleine (en de grootste van het hoogste), de Onderhouder van alles, onbegrijpelijk van vorm, glansrijk als de zon, transcendentaal of verheven boven materiële realiteit – vastberaden, onwrikbaar in toewijding gevestigd door de kracht van Yoga tot in de ure des doods, zijn levensadem in het krachtmiddelpunt tussen de wenkbrauwen samentrekkend, bereikte Kṛṣna, de Verhevene Goddelijke Persoon. ((Zie ook de verzen 04.29, 05.27, 06.13, en YV 31.18, KaU 02.20) (08.09-10)
Ik wil u nu in het kort de toestand beschrijven die door de Veda-kenners het onvernietigbare wordt genoemd, en die door hen bereikt worden die van gehechtheid

bevrijd zijn, begerig het leven te leiden, waartoe het celibaat beoefend wordt. (Zie ook KaU 02.15) (08.11)

BEREIKT VERLOSSING DOOR OP HET UUR VAN DE DOOD OP GOD TE MEDITEREN

Hij, die alle poorten van het lichaam sluit, zijn gemoed op God gevestigd houdt, en prâna (levensadem) in het hoofd vestigt, voortdurend geconcentreerd in yogische praktijken; verzonken in meditatie op Mij, en de heilige monosyllabe OM uitspreekt, het krachtige geluid van de Eeuwige Wezen (Brahma), bereikt de verheven woonst. (08.12-13)
Ik ben gemakkelijk bereikbaar, o Pârtha (Arjuna), door de altijd toegewijde yogi die steeds op Mij denkt, zonder zijn gedachten op iets anders te richten. (08.14)
Deze verheven zielen die aldus tot Mij gekomen zijn, hoeven niet meer herboren te worden in deze ellendige tijdelijke wereld, daar ze de hoogste volmaaktheid hebben bereikt. (08.15)
De bewoners van alle werelden – tot en met de wereld van Brahmâ, de schepper – zijn aan ellende en herhalende 'komen en gaan' onderworpen. Maar, wie Mij heeft bereikt, o Arjuna, wordt niet wederom geboren. (Zie ook 9.25) (08.16)

ALLES IN DE SCHEPPING IS CYCLISCH

Zij die weten dat de Dag van Brahmâ duizend Yuga's duurt (een kalpa, dit is 432.000.000 jaar), en dat ook de Nacht van Brahmâ duizend Yuga's omvat, kennen dag en nacht. (08.17)
Aan het begin van de dag komt uit het ongeopenbaarde al het geopenbaarde voort; en, bij het vallen van de nacht lost het zich weer in het ongeopenbaarde op. (08.18)
Deze menigte van wezens, die voortdurend te voorschijn komt, wordt bij het naderen van de nacht weer opgelost, o zoon van Pritha (Arjuna), en emaneert opnieuw op bij het aanbreken van de dag. (08.19)
Er is een andere eeuwige transcendentale bestaan dat niet vergaat – hoger dan de veranderlijke materiële Natuur (Prakrti) - terwijl andere geschapen wezens wel vergaan. Dat ongeopenbaarde Eeuwige Wezen (Avyakta Akşara Brahma) wordt het onvergankelijke, het hoogste pad, ook Parama-dhâma, de verheven woonst genoemd. Zij, die Mijn verheven woonst bereiken, keren niet terug. (08.20-21)

TWEE FUNDAMENTELE VERTREKPADEN UIT DE WERELD

De verheven woonst, o Pârtha, waarin alle schepselen wonen en waardoor het gehele universum wordt doordrongen, kan door onwankelbare toewijding aan Mij alleen bereikt worden. (Zie ook 9.04 en 11.55) (08.22)
O beste der Bharata's (Arjuna), Ik zal u de verschillende paden uitleggen, op welke tijd de yogi's na het overgaan niet terugkeert, en tevens van de tijd waarin men als yogi na het overgaan wel terugkeert. (08.23)
Vuur, licht, dag, de veertien dagen van de wassende maan, de zes maanden van de noordelijke zonnebaan, daarin gaan de yogi's die de Eeuwige Wezen (Brahma) kennen, en bereiken Brahma. (Zie ook ChU 04.15.05, 05.10.01, BrU 06.02.15, PrU 01.10, en IsU 18) (08.24)

Rook, nacht, de donkere veertien dagen van de afnemende maan, en terwijl de zon haar zuidelijke pad volgt, keren, wanneer de yogi's het licht van de maan bereikt hebben, terug tot de sterfelijke geboorte. (Zie ook 09.21, ChU 05.10.03-05, BS 03.01.08) (08.25)
Deze twee paden van licht (door spirituele praktijken en Zelfkennis), en duisternis (door materialisme en onwetendheid) worden geacht de eeuwigdurende paden van de wereld te zijn. De ene leidt naar verlossing (Mukti, Nirvâna), en de andere naar de wedergeboorte. (08.26)

TRANSCENDENTALE KENNIS LEIDT TOT VERLOSSING

Deze twee paden kennende, o Pârtha (Arjuna), is de yogi nooit in verwarring. Wees daarom ten allen tijde met Mij standvastig in yoga. (08.27)
De yogi die deze kennis bezit, gaat voorbij aan de vruchten van verdienstelijke daden verbonden aan de studie der Veda's, het verrichten van offers, ascetisme, ook liefdewerken, en bereikt Parama-dhâma, de Verheven Eeuwige Woonst. (08.28)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kṛṣna en Arjuna, staat aldus het achtste hoofdstuk, genaamd "De Eeuwige Geest".

Hoofdstuk 9

DE VERHEVENE KENNIS EN HET GROTE GEHEIM

De Verhevene Heer zei: aan u die niet ongelovig bent, zal ik dit allerdiepste geheim der transcendentale kennis en onderscheidingsvermogen openbaren. Wanneer gij dit kent zult gij van de ellende der wereldse bestaan bevrijd worden. (09.01)

KENNIS RONDOM DE NATUUR VAN DE VERHEVENE IS HET GROOTSTE GEHEIM

Deze Zelfkennis is de koning van alle kennissen, het grootste geheim, het allerheiligste, gekend door instinctieve ervaring, overeenkomstig de gerechtigdheid (Dharma), gemakkelijk te beoefenen en onvergankelijk. (09.02)
O Parantapa (Arjuna), mensen die in deze kennis niet geloven, bereiken Mij niet, maar keren terug naar het pad van dood en wedergeboorte. (09.03)
Het ganse universum is van Mijn ongeopenbaarde vorm doordrongen. Alle wezens zijn uit Mij, maar Ik ben niet uit hen. (Zie ook 07.12) (09.04)
Aanschouwt de kracht van Mijn goddelijke geheim; in werkelijkheid, Ik – de instandhouder van alle levende wezens – ben van hen niet afhankelijk, en zij niet afhankelijk van Mij. (In feite, is de gouden keten niet van het goud afhankelijk; de gouden keten is niets anders dan goud. Ook, zijn de materie en energie verschillend en tevens aan elkaar ongelijk). (Zie ook BP 02.09.34-36) (09.05)
Weet dat alle schepselen in Mij rusten, zoals de machtige lucht, die overal in beweging, eeuwig in de ether verblijft. (09.06)

DE THEORIE VAN ONTWIKKELING EN VERWIKKELING

Alle schepselen keren terug tot Mijn oorspronkelijke materiële Natuur (Âdi Prakrti) aan het einde van een Kâlpa (of cyclus meer dan 311 triljoen zonnestelsel jaren), o zoon van Kunti (Arjuna), en Ik schep hen opnieuw aan het begin van een nieuwe Kâlpa. (Zie ook 8.17) (09.07)
Terwijl ik Mijn eigen materiële Natuur (Prakrti of Mâyâ) beheers, emaneer Ik zonder ophouden deze ganse menigte onafhankelijke wezens, die hulpeloos onder de controle staan van de geaardheden (Gunas) der materiële Natuur (Prakrti). (09.08)
Al deze handelingen der schepping binden Mij niet, o Dhananjaya (Arjuna), daar Ik onverschillig, onaangedaan blijf te midden van deze handelingen. (09.09)
De goddelijke kinetische kracht (Mâyâ) –met de hulp van de materiële Natuur (Prakrti) – schept al het beweeglijke en het onbeweeglijke voort onder Mijn toezicht, en zo houdt de schepping zich draaiend, o zoon van Kunti (Arjuna). (Zie ook 14.03) (09.10)

DE PADEN VAN DE WIJZE EN VAN DE ONWETENDE ZIJN VERSCHILLEND

De dwazen kijken niet verder dan Mijn uiterlijke wanneer Ik in menselijke vorm voorkom, daar ze Mijn transcendentale natuur als de grote Heer van alle wezen niet erkennen (en beschouwen Me als een gewone menselijke wezen). Omdat ze valse hoop, valse handelingen, en valse kennis nastreven, hellen zij over tot de natuur van de duivelse en demonische staten die erg misleidend is. (09.11-12)

Maar de grote zielen (mahatma), o Partha (Arjuna) die aan de goddelijke natuur deel hebben (zie 16.01-03), kennen Mij als de onvernietigbare oerbron, de materiële en efficiënte oorzaak deze schepping, en aanbidden Mij in liefdevolle toewijding, hun denken alleen op Mij gericht. (09.13)
Vastberaden personen aanbidden Mij in ijverige, standvastige toewijding door Mijn glorie onophoudelijk te bezingen, buigend voor Mij in aanbidding, bereiken ze Mij. (09.14)
Sommige aanbidden Mij door het offer der kennis. Anderen vereren de Alomaanwezige als de Ene in allen (of, zonder dualiteit), als de Meester van allen (of, dualiteit), dat zich in alle richtingen uitstrekt. (09.15)

ALLES IS DE MANIFESTATIE VAN DE ABSOLUUT

Ik ben het ritueel, Ik ben het offer, Ik ben de offerande, Ik ben het kruid, Ik ben de mantra, Ik ben de geklaarde boter (ghî), Ik ben het vuur, en Ik ben degene die het offer ontvangt. (Zie ook 04.24) Ik ben de instandhouder van het gehele universum, de vader, de moeder, en de grootvader. Ik ben wat gekend moet worden, de heilige syllabe OM, en ook de Rig-, Sama- en Yagur-Veda. Ik ben het doel, het toevluchtsoord, de Heer, de getuige, de woonst, de toevlucht, de vriend, de oorsprong, de oplossing, de grondslag, de schatkamer (het substraat), en het onvergankelijke zaad. (Zie ook 07.10 en 10.39) (09.16-18)
Ik geef hitte, Ik stuur de regen en neem ze terug. Ik ben de onsterfelijkheid en ook de dood. Evenzo, ben Ik de Absolute (Sat of Akşara) en het tijdelijke (Asat of Kşara), o Arjuna. (De Verheven Wezen is alles geworden, zie ook 13.12). (09.19)

VERLOSSING BEREIKT DOOR DEVOTIONELE LIEFDE

Zij die de voorgeschreven rituelen in de drie Veda's volbrengen, die het soma-sap der toewijding drinken, en gezuiverd zijn van zonden, aanbidden Mij door goede daden (Yajna) te verrichten om het hemelpad te bereiken. Als resultaat voor hun verdienstelijke daden gaan ze naar de hemel en genieten van de hemelse genoegens der goden. (09.20)
Nadat zij de uitgestrekte hemelwereld hebben genoten, keren ze naar de sterfelijke wereld terug, wanneer hun goede Karma (Punya, verdiensten) is uitgeput. Toch, wie de Vedische wetten naleven, maar handelen enkel om te oogsten, blijven aan geboorte en dood onderworpen. (Zie ook 08.25) (09.21)
Ik verzorg persoonlijk het spirituele en materiële welzijn van ieder standvastige toegewijde wier gemoed nooit afdwaalt, en Mij steeds herinnert en aanbid in een niet-aflatende contemplatie. (09.22)
O zoon van Kunti (Arjuna), zelfs de toegewijden die in geloof en vertrouwen andere goden vereren, aanbidden Mij, ofschoon niet op de juiste wijze. (09.23)
Als de Verhevene Wezen (Para-Brahma), ben Ik alleen de genieter van alle offerbare diensten (Yajna), en de Heer van het universum. Maar, de mensen kennen Mijn ware transcendentale natuur niet; daarom, vallen zij (in de herhalende cyclus van geboorte en dood). (09.24)
Aanbidders van de halfgoden (Deva's) gaan naar de Devas, de aanbidders van de voorouders gaan naar de voorouders, en de aanbidders van de natuurgeesten naar de natuurgeesten, maar Mijn toegewijden komen tot Mij (en worden niet wedergeboren). (Zie ook 08.16) (09.25)

DE HEER AANVAARDT EN EET HET OFFER VAN LIEFDE EN DEVOTIE

Van hem (of zij) die met toewijding aan Mij een blad, een bloem, een vrucht of water offert, aanvaard en eet Ik het toegewijde offer van dat zelf dat naar zuiverheid streeft. (Zie ook BP 10.81.04) (09.26)
O zoon van Kunti (Arjuna), wat u ook doet, wat u ook eet, wat u ook offert als offerande op het heilige vuur, wat u als gave ook schenkt, hoe ascetisch u ook bent, doe alles als een offer aan Mij. (Zie ook 12.10, 18.46) (09.27)
Zo gaat u bevrijdt worden van de boeien van Karma – of die goed of slecht zijn – met de gedachte gericht op het pad van onthechting (Samnyâsa-yoga). Zodoende, gaat u, wanneer u bevrijd bent, tot Mij komen. (09.28)
Het Zelf is in alle wezens gelijk, en Ik koester voor niemand voorliefde of haat. Maar, hen die Mij met liefde en toewijding aanbidden, zijn in Mij en Ik in hen. (Zie ook 07.18) (09.29)

ER IS GEEN ZONDAAR DIE NIET KAN VERGEVEN WORDEN

Zelfs de ergste zondaar die beslist Mij met onverdeelde liefdevolle toewijding te aanbidden, dan moet hij als een rechtvaardige worden beschouwd, want het juiste besluit werd getroffen. (09.30)
Zulk een persoon wordt spoedig rechtvaardig en verwerft eeuwige vrede. Weet en verkondigt, o zoon van Kunti (Arjuna), dat Mijn toegewijde nimmer zal teloor gaan of afvallen. (09.31)

HET PAD VAN DEVOTIONELE LIEFDE IS GEMAKKELIJKER

Wie tot Mij in liefdevolle toewijding hun toevlucht nemen, ongeacht de afkomst, vrouwen, kooplieden, werkmensen, en de laaggeborenen, bereiken ook de verheven woonst, o zoon van Pritha (Arjuna). (Zie ook 18.66) (09.32)
Hoeveel te meer dan voor de heilige Brahmanen en toegewijde koninklijke wijzen om de Verhevene Wezen te bereiken. Daarom, nu gij die deze vergankelijke en vreugdeloze wereld betreden hebt, vereert Mij met liefdevolle toewijding. (09.33)
Vestigt uw gemoed op Mij, en wees Mij toegewijd, aanbidt Mij, en buig voor Mij neer. Eén geworden met Mij, zult ge zeker tot Mij komen, als de enige toevlucht en verheven doel. (09.34)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kṛṣna en Arjuna, staat aldus het negende hoofdstuk, genaamd "De Verhevene Kennis en het grote Geheim".

Hoofdstuk 10

DE MANIFESTATIE DER ABSOLUTE

De Verhevene Heer zei: o Machtigarmige (Arjuna), luister nogmaals naar Mijn verheven woord die Ik tot u, die Mij dierbaar bent, voor uw welzijn ga richten. (10.01)

GOD IS HET BEGIN VAN ALLES

Noch de halfgoden (Devas), noch de grote wijzen kennen Mijn oorsprong, want Ik ben de bron van alle Devas en ook de grote wijzen overal. (10.02)
Hij, die Mij kent als de Ongeborene, de beginloze, en de Verheven Heer van het universum, wordt als zijnde wijs onder de stervelingen beschouwd, en is aan de gebondenheid der karma bevrijd. (10.03)
Waarnemingsvermogen, Zelfkennis, doelbewustheid, vergevingsgezindheid, waarheid, zelfbeheersing, kalmte, vreugde, pijn, geboorte, dood, angst, onbevreesdheid, geweldloosheid, gelijkmoedigheid, tevredenheid, zelfdiscipline (ascese), liefdadigheid, eer en oneer – deze diverse kenmerken der menselijke wezens komen in werkelijkheid uit Mij voort. (10.04-05)
Der zeven grote wijzen, en de vier aloude Sanakas (grondleggers), en de veertien Manus, waar alle aardse schepselen uit zijn ontstaan, vinden hun oorsprong in Mijn potentiële energie. (10.06)
Hij, die Mijn verschijningsvormen en yogische krachten werkelijk begrijpt, is in onwankelbare devotie met Mij verbonden. Daaraan valt niet te twijfelen. (10.07)
Ik ben de oorsprong van alles. Alles komt uit Mij voort. Dit begrijpend, de wijzen aanbidden Mij in liefde en devotie. (10.08)
Deze wijze toegewijden zijn steeds tevreden en vervuld. Hun gedachten zijn volledig op Mij gericht, en hun leven aan Mij onderworpen. Zij spreken voortdurend met elkaar over Mij (10.09

DE HEER SCHENKT ZIJN TOEGEWIJDEN KENNIS

Aan hen die mij steeds toegewijd zijn en Mij met liefde aanbidden, geef Ik de yoga van het onderscheidingsvermogen, waardoor zij tot Mij kunnen komen. (10.10)
Wonend in hun innerlijke psyche als bewustzijn, vernietig Ik uit louter mededogen de duisternis van hun onwetendheid door de heldere lamp van transcendentale kennis. (10.11)
Arjuna zei: U bent de Verhevene Wezen, de Verhevene Toevluchtsoord, de Verheven Reiniger, de Eeuwige, Goddelijke Wezen, de Oergod, de Ongeborene, de Alomtegenwoordige. Alle wijzen hebben U verkondigd. De goddelijke Nârada, Asita, Devala, Vyâsa, en nu zegt u het ook tegen mij. (10.12-13)
O Kṛṣna, wat U mij allemaal zegt houd ik voor waar. O Heer, noch de afgoden (Devas), noch de demonen, kennen Uw ware natuur. (Zie ook 04.06) (10.14)
O Schepper en Heer van alle wezens, de God van alle hemelse heersers (Devas), Verheven Persoon, en Heer van het universum, U bent Zelf de enige, die weet wie en wat u bent. (10.15)
Daarom, wil mij toch gans Uw eigen goddelijke heerlijkheid en verschijningsvormen verkondigen, waarmee U deze werelden hebt en blijft doordringen. (10.16)

O Soevereine Yogi (Kŗşna), hoe moet ik voortdurend mediteren om U te kennen? In welke verschijningsvorm zult U door mij overdacht moeten worden, o Gezegende Heer? (10.17)
O Janardana (Kŗşna), vertel mij nogmaals heel precies over Uw yogische krachten en Uw heerlijkheid; want ik kan niet genoeg verzadigd worden door het aanhoren van uw levengevende woorden. (10.18)

ALLES IS EEN MANIFESTATIE DER ABSOLUTE

De Verhevene Heer zei: o beste der Kurus (Arjuna), Ik zal u nu het voornaamste van Mijn goddelijke verschijningsvormen uitleggen, want Mijn volheid kent geen grenzen. (10.19)
O Gudâkeśa (Arjuna), Ik ben de Geest (Atmâ) die in de innerlijke psyche van alle wezens zetelt. Ik ben het begin, het midden en ook het einde van alle wezens. (10.20)
Ik ben Vişnu tussen de (twaalf) zonen van Aditi, Ik ben de stralende zon tussen de lichten, Ik ben Marīci tussen de windgoden (Maruts), Ik ben de maan tussen de sterren. (10.21)
Ik ben de Samāveda tussen de Veda's, Ik ben Indra tussen de hemelse heersers (Devas). Ik ben het gemoed tussen de zinnen, Ik ben het bewustzijn in de levende wezens. (10.22)
Ik ben Siva van de Rudras, ik ben Kubera van de Yakşas en de demonen, Ik ben het vuur van de Vasus, en van de bergtoppen ben Ik Meru. (10.23)
Onder de priesters, o zoon van Pritha (Arjuna), ben Ik het hoofd, Brihaspati. Ik ben Skanda onder de legeraanvoerders. Ik ben de oceaan van de watervlakten. (10.24)
Ik ben Bhrgu tussen de grote wijzen; Ik ben de kosmische monosyllabe geluid OM, van tussen de woorden; Ik ben Japa-yajna onder de spirituele disciplines (yajna); en Ik ben de Himalaya tussen de onbeweeglijke dingen. (10.25)

EEN KORTE BESCHRIJVING VAN DE GODDELIJKE MANIFESTATIES

Onder de bomen ben Ik de Asvattha (de heilige vijgenboom), Nârada onder de goddelijke wijzen, Citraratha onder de Gandharvas, en de wijze Kapila (de denker, die de Sankhya filosofie verkondigd heeft) onder de Siddhas. (10.26)
Weet, dat Ik onder de paarden Uccaihśravas ben, en geboren uit de oceaan der nectar, het vorstelijke rijdier Airâvata onder de olifanten, en koning onder de mensen. Onder de wapens ben Ik de bliksem, Kâmadhenu onder de koeien, Ik ben de macht van het verlangen, Kandarpa, de liefdesgod, en Ik ben Vâsuki, de koning der slangen. (10.27-28)
Ik ben de eindeloze kosmische slang Ananta onder de Nâgas, Varuna onder de watergoden, en Aryamâ onder de voorzaten. Ik ben van hen die orde en gerechtigheid handhaven. Ik ben Yama, de god van de dood. Ik ben Prahlâda geboren onder de Daitya's (demonen), de tijd ben Ik onder de rekenaars, de leeuw onder de dieren, en Garuda onder de vogels. (10.29-30)
Ik ben de wind onder de zuiveraars, en de Heer Râma onder de strijders. Ik ben de haai tussen de vissen, en de heilige Ganges onder de stromende rivieren. (10.31)
Ik ben het begin, het midden, en het einde van de schepping, O Arjuna. Van de wetenschappen ben Ik de kennis van het verheven Zelf. Ik ben de logica van alle redenaars. (10.32)

Ik ben de letter “A”, en van alle samengestelde woorden de Dvandva. Ik ben de eindeloze tijd (Akşaya Kâla). Ik ben de behoeder van alles, wiens menigvuldige gezichten naar alle kanten kijken (of, Ik ben de Alomtegenwoordige). (10.33)
Ik ben het alles verslindende Dood, en de oorsprong van komende wezens. Ik ben de zeven godinnen (Devis) of engelbewaarders fungerende over de zeven kwaliteiten – roem, voorspoed, rede, geheugen, intellect, standvastigheid en vergevingsgezindheid. (10.34)
Ik ben Brhatsâma onder de Samâ hymnen. Ik ben Gâyatri onder de Vedische mantras, Ik ben November-December (de Mârgaśîrsha) onder de maanden, en Ik ben de lente (Kasumâkara) onder de jaargetijden. (10.35)
Van de bedriegers ben Ik de kansspelen; de Glans van de glansrijke zaken; Ik ben de overwinning en de vastberadenheid; en de goedheid onder de goeden. (10.36)
Ik ben Vâsudeva (Krsna) uit de Vrsnî familie, van alle Pandavas ben Ik Arjuna, onder de wijzen ben Ik Vyâsa, en Uśanâ onder de dichters. (10.37)
Ik ben de kracht (scepter) van de heersers; van degenen die de overwinning zoeken, ben Ik het staatsmanschap; van de geheimen ben Ik het stilzwijgen, en de Zelfkennis van de wijzen. (10.38)
Ik ben de oorsprong of het zaad van alle wezens, o Arjuna. Er is niets bewegend of onbewegend, dat zonder Mij kan bestaan. (Zie ook 07.10 en 09.18) (10.39)

DE GEMANIFESTEERDE SCHEPPING IS MAAR EEN HEEL KLEINE FRACTIE VAN DE ABSOLUTE

Er is geen eind aan Mijn goddelijke verschijningsvormen, o Parantapa (Arjuna). Wat nu door Mij werd verteld is maar een korte beschrijving van Mijn oneindige verschijningsvormen. (10.40)
Hoe glorierijk, schitterend en machtig de gemanifesteerde schepselen ook zijn, bedenk dat ze uit één vonk van Mijn pracht voorkomen. (10.41)
Maar waartoe dient u deze uiteengezette kennis, o Arjuna? Ik ondersteun voordurend het hele universum met slechts een fractie van Mijn goddelijke kracht (Yoga-maya). (Zie ook ChU 03.12.06) (10.42)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kŗşna en Arjuna, staat aldus het tiende hoofdstuk, genaamd “De Manifestatie der Absolute”

HOOFDSTUK 11

HET VISIOEN DER KOSMISCHE VORM

Arjuna zei: mijn illusie is verdreven door uw onderricht over het verheven geheim van de Eeuwige Wezen (Brahma), die u uit mededogen tot mij hebt gesproken. (11.01)
O Heer met Uw lotusogen (Kŗşna), nauwkeurig heb ik van U gehoord over het ontstaan en vergaan der wezens, evenals Uw onvergankelijke heerlijkheid. (11.02)

GOD's VISIOEN IS HET UITERSTE DOEL VAN DE ZOEKER

O verheven Heer, zoals U zichzelf hebt beschreven, wens ik nu Uw goddelijke kosmische vorm te zien, o Purushottama (Kŗşna). (11.03)
O Heer, als U het mogelijk acht voor mij om Uw universele vorm te aanschouwen, o Heer der yogi's, openbaar dan uw transcendentale vorm. (11.04)
De Verhevene Heer zei: O Pârtha (Arjuna), aanschouw mijn honderden, duizenden verschillende goddelijke vormen van velerlei kleur en variaties. (11.05)
Zie de Âditya's, de Vasu's, de Rudra's, de Aśvins (tweelingen) en de Maruts. O Bhârata (Arjuna), aanschouw alle wonderlijke dingen die nog nooit werden gezien. (11.06)
O Gudâkeśa (Arjuna), aanschouw nu de ganse schepping, het beweeglijke en het onbeweeglijke, en wat u verder daarin wenst te zien, verenigt als één in Mijn lichaam. (11.07)
Maar, u bent niet in staat Mij met uw fysische ogen te zien; daarom, geef Ik u het goddelijke oog om Mijn majestueuze macht en heerlijkheid te aanschouwen. (11.08)

DE HEER TOONT DE KOSMISCHE VORM AAN ARJUNA

Samjaya zei: nadat o Koning, Hari (Kŗşna), de grote Heer der mystieke yogische kracht, had gesproken, openbaarde Hij Zijn verheven majestueuze vorm aan de zoon van Pritha (Arjuna). (11.09)
Arjuna zag de Universele Vorm van de Heer met vele monden en ogen, met talloze wonderlijke visioenen, allerlei schitterende sieraden, en met vele omhoog geheven goddelijke wapenen. Getooid met goddelijke bloemenkransen en gewaden, gezalfd met hemelse oliën en parfums, schitterend, oneindig, met het gezicht naar alle kanten gericht. (11.10-11)
Als duizenden zonnen tegelijk aan de hemel zouden verschijnen, dan zou hun schittering daarvan overeenkomen met de pracht van het verhevene wezen. (11.12)
Pândava (Arjuna) aanschouwde het ganse universum en al zijn verschillende vormen als één geheel in het transcendentale lichaam van Kŗşna, de Heer van de hemelse heersers (Devas). (Zie ook 13.16, en 18.20) (11.13)

EEN PERSOON ZOU NOG NIET BEREIDT OF GEKWALIFICEERD ZIJN DE HEER TE ZIEN

Dhananjaya (Arjuna) was met verbazing getroffen, (bij het aanschouwen van de kosmische vorm van de Heer); wiens haren rezen te berge, boog zijn hoofd voor de Heer en bad met gevouwen handen. (11.14)
Arjuna zei: o Heer, Ik zie alle halfgoden (Devas) en ook alle soorten levende wezens, in Uw lichaam verenigd; alle wijzen, hemelse slangen, de Heer Śiva en ook de Heer Brahma op zijn lotusbloem gezeten. (11.15)
O Heer van het universum, ik zie U overal in oneindige vormen, met talloze armen, buiken, gezichten en ogen. O Universele Vorm, ik zie noch Uw begin, noch uw midden, noch uw einde. (11.16)
Ik zie U getooid met uw kroon, scepter en discus, stralend alom, en moeilijk te aanschouwen, in iedere richting schijnend zoals de schittering van de zon of een laaiend vuur. (11.17)
Ik geloof dat U de Verhevene Wezen (Para-Brahma) bent, de enige dat gerealiseerd (of, gekend) dient te worden. U bent het toevluchtsoord van het universum. U bent de Eeuwige Wezen (Brahma, Atmâ, Geest), en de beschermer van de eeuwige wet (Dharma). (11.18)
Ik zie Uw oneindige kracht, zonder begin, midden, of einde; met talrijke armen, met de zon en de maan als Uw ogen, met uw mond als een laaiend vuur dat het hele universum met stralende pracht vervult. (11.19)
O Mahâtma (Grote Ziel), de volledige ruimte tussen hemel en aarde in alle richtingen zijn vervuld van U alleen. Bij het zien van Uw wonderlijke en schrikaanjagende vorm, sidderen de drie werelden (Lokas). (11.20)
De heerscharen der halfgoden gaan tot U in. Sommigen roepen u verschrikt aan met gevouwen handen en zingen Uw Namen en heerlijkheden. Scharen van Maharshi's en Siddha's begroeten en aanbidden U met overvloedige lofprijzingen. (11.21)
Rudra's, Âditya's, Vasu's, Sâdhya's, Viśva's, de Aśvins, de Maruts, de Ûshmâpa's, de Gandharvas, de Yaksha's, de Asura's en Siddha's, al deze hemelse wezens aanschouwen U vol ontzag. (11.22)
Alle werelden die Uw oneindige vorm aanschouwen met vele monden, ogen, armen, dijen, voeten, buiken en schrikwekkende tanden, beven van angst, en ik ook, o Machtigarmige (Mahâ-bâho) (Kṛṣna) (11.23)

ARJUNA IS BEVREESD OM DE KOSMISCHE VORM TE ZIEN

Uw vorm, laaiend met talrijke kleuren bedekt de hemel, Uw wijd open monden en grote schitterende ogen, verschrikken mij, en heb alle moed en vrede verloren, o Vishnu (Kṛṣna). (11.24)
Wanneer ik Uw monden zie met hun schrikwekkende tanden, aan het verslindende vuur van Kâla (de Tijd) gelijk, ben ik verloren en troostloos. O Heer der hemelse heersers (Devas), toevluchtsoord van het universum, ontferm U over mij. (11.25)
De zonen van Dhrtarâstra evenals de schare vorsten; Bhîsma, Drona, Karna samen met onze edelste krijgers, komen haastig binnen uw afschrikwekkende monden vol met slagtanden. Sommige ziet men tussen Uw tanden gevangen, hun hoofden verplettert en tot stof verbrijzeld. (11.26-27)

Deze machtige strijders uit de sterfelijke wereld worden door Uw vurige monden ingedreven, zoals vele rivieren naar de oceaan stromen. (11.28)
Al deze mensen vliegen haastig in Uw monden om daar te worden vernietigd, zoals de motten die met grote snelheid in de brandende vlammen vliegen om daarin de dood te vinden. (11.29)
U lekt verslindend allerwegen de werelden met Uw vlammende tongen. Uw machtige stralen vervullen het ganse universum met hun felle gloed en verschroeien alles, o Vishnu (Kŗşna). (11.30)
Vertel mij wie u bent in deze verschrikkelijke vorm? Voor U buig ik, o beste der hemelse heersers (Devas), heb genade! Ik wens U te begrijpen, o Oorspronkelijke Wezen, daar ik Uw opdracht niet ken. (11.31)

DE HEER BESCHRIJFT ZIJN KRACHTEN

De Verhevene Heer zei: Ik ben de Tijd (kâlo), de grote wereldvernietiger. Ik ben gekomen om al deze mensen te verslaan. Ook zonder uw ingrijpen in de strijd, zullen al deze krijgers in tegenovergestelde gelederen geschaard voor de slag, ophouden te bestaan. (11.32)
Daarom, sta dus op, en behaal de roem. Overwin de vijanden, en geniet van een voorspoedig koninkrijk. Al deze krijgers zijn al door Mij verslagen. U bent slechts een instrument, o Savyasâchin (o Linkshandige) (Arjuna). (11.33)
Dood Drona, Bhîsma, Jayadratha, Karna, en andere grote strijders die al door Mij zijn gedood. Vrees niet. U zult al uw vijanden overwinnen; daarom, strijd! (11.34)

ARJUNA's GEBEDEN TOT DE KOSMISCHE VORM

Samjaya zei: nadat hij deze woorden van Keśava had gehoord, sprak Kirîtin (de gekroonde Arjuna) met verstikte stem en bevende van angst, de handen eerbiedig tegen elkaar, buigend voor Kŗşna: (11.35)
Arjuna zei: inderdaad, o Hrishîkeśa (Kŗşna), de wereld verheugt zich en verheerlijkt U vol vreugde. Afschuwelijke demonen (Râkshasa's) vluchten in alle richtingen. De schare van Siddha's buigen in aanbidding voor U neer. (11.36)
Hoe zouden zij ook anders, o Mahâtman (o grote ziel), voor U buigen, de oorspronkelijke Schepper die zelfs groter is dan Brahmâ, de schepper der materiële werelden? O oneindige Heer, o God van alle hemelse heersers (Devas), o Toevluchtsoord van het universum, U bent Sat (Eeuwig) zowel als Asat (Tijdelijk), en de Verhevene Wezen (Para-Brahman). U bent Dát, transcendentaal. (11.37)
U bent de oorspronkelijke God, de alleroudste Persoon. U bent de allerhoogste verblijfplaats van het universum. U bent de kenner, het onderwerp der kennis, en het verheven oord. Het ganse universum wordt door U doordrongen, o onbegrensde Heer. (11.38)
U bent Vâyu, Yama, Agni, Varuna, Saśânka, en Brahmâ, zowel als de vader van Brahmâ. Ere bent u duizendvoudig, en altijd weer, 'geëerd bent U'. (11.40)
Onbekend met Uw Majesteit, hield ik U voor een vriend, en mij aan U onbedacht en achteloos in mijn genegenheid voor U opdrong als "o Kŗşna, o Yâdava, o Vriend". (11.41)

Vergeef mij als ik voor de grap me oneerbiedig heb gedragen of te vriendschappelijk ben geweest tijdens het spel, in de rustpoos, bij het zitten, of tijdens een maaltijd, alleen of in gezelschap. O Kṛṣna, de Onwrikbare, ik smeek U om vergiffenis. (11.42)
U bent de Vader van het beweeglijke en onbeweeglijke, de grootste goeroe die men kan aanbidden en vereren. Niemand is aan U gelijk in de drie werelden. Wie kan U evenaren? O Wezen van onvergelijkelijke Majesteit! (11.43)
Daarom, o lovenswaardige Heer, ik buig voor U neder, en neergebogen smeek ik U om barmhartigheid. Vergeef mij zoals van vader naar zoon, van vriend naar vriend, en van echtgenoot tot zijn geliefde vrouw, o Heer. (11.44)
Ik heb gezien wat niemand ooit heeft aanschouwd en ik verheug mij, maar mijn gemoed is toch vervuld met vrees. Daarom, o God van de hemelse heersers (Devas), toevluchtsoord van het universum, heb genade, en toon mij Uw andere (vierarmig) vorm. (11.45)

MEN KAN GOD IN EENDER VORM OF NAAR KEUZE ZIEN

Ik verlang U te zien de kroon op het hoofd, de scepter en discus in de hand zoals voorheen. Daarom, o Heer, o Duizendarmige, o Universele Vorm, verschijn in Uw vier-armige gestalte. (11.46)
De Verhevene Heer zei: o Arjuna, met genoegen heb Ik u Mijn eigen yogische krachten getoond. Deze vorm van Mij, glansrijk, universeel, oneindig, oorspronkelijk, is door niemand ooit aanschouwd behalve nu door u. (11.47)
O held der Kuru's (Arjuna), noch door de studie der Veda's, of door offers, liefdadigheidswerken, rituelen, en strenge ascese, kan Ik in deze kosmische vorm door iemand anders dan u in de menselijke wereld gezien worden. (11.48)

DE HEER TOONT ARJUNA ZIJN VIERARMIGE EN MENSELIJKE VORM

Wees niet verontrust noch verward daar u Mijn verschrikkelijke vorm zag. Met een vreesloos en verheugd gemoed, aanschouw Mij opnieuw in de vroegere (vierarmig) gedaante. (11.49)
Samjaya zei: nadat Vâsudeva (Kṛṣna) zo tegen Arjuna had gesproken, nam Hij zijn voormalige (vierarmig) vorm weer aan. En aldus, in een zachtmoedige gedaante gehuld, verdreef de Mahâtman (de Verheven Ziel) Arjuna's vrees. (11.50)
Arjuna zei: o Janârdana (Kṛṣna), nu ik Uw zachtmoedige menselijke vorm zie, is mijn gemoed gekalmeerd, en ben ik opnieuw mijzelf. (11.51)

DE HEER KAN IN LIEFDEVOLLE DEVOTIE GEZIEN WORDEN

De Verheven Heer zei: deze (vierarmig) vorm van Mij, die U hebt gezien, is zeer moeilijk te aanschouwen. Zelfs de halfgoden (Devas) verlangen steeds deze vorm te zien. (11.52)
Het aanschouwen van de (vierarmig) vorm die u hebt gezien, kan noch door de studie van de Veda's, noch door ascese, noch door liefdadigheidswerken, noch door het offeren gezien worden, zoals Ik Mij aan u hebt laten zien. (Zie ook KaU 02.23) (11.53)
Alleen door onwankelbare toewijding aan Mij, kan Ik in deze vorm gezien, werkelijk gekend, en benaderd worden, o Arjuna. (11.54)

Hij, wiens handelingen slechts Mij gewijd zijn, en voor wie Ik het verheven doel ben, die mijn toegewijde (devoot) is, vrij van gehechtheid, zonder haat tegenover welk wezen ook; bereikt Mij, o zoon van Pandu (Arjuna). (11.55)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen de Sri Kṛṣna en Arjuna, staat aldus het elfde hoofdstuk, genaamd "Het Visioen der Kosmische Vorm"

Hoofdstuk 12

HET PAD DER TOEWIJDING

ZOU MEN EEN PERSOONLIJKE OF EEN ONPERSOONLIJKE GOD MOETEN AANBIDDEN

Arjuna zei: wie worden er beschouwd als méér volmaakt: degenen die zich op de juiste wijze verbonden hebben in toegewijde dienst aan U, of degenen die de onpersoonlijke, vormloze God aanbidden? (12:01)
De Verhevene Heer zei: zij wiens geest gericht is op Mijn persoonlijke gedaante en die altijd bezig is Mij met groot en verheven geloof te aanbidden, die beschouw Ik als de hoogste in Yoga. (12.02)
Maar zij die het Onvergankelijke, Onbeschrijfelijke, Onzichtbare, Allesdoordringende, Ondenkbare, Onveranderlijke, Onbeweeglijke, Eeuwige Wezen (Brahma) aanbidden, al hun zinnen beteugeld hebben, aandacht hebbend voor het welzijn van alle schepselen, zullen ook Mij bereiken. (12: 03-04)

REDENEN WAAROM EEN PERSOONLIJKE VORM VAN GOD TE AANBIDDEN

Zelfrealisatie is moeilijker voor hen die hun gemoed op een onpersoonlijke, ongemanifesteerde, en vormloos Absolute vestigen; daar het ongemanifesteerde moeilijk te begrijpen is voor hen die in een lichaam leven. (12:05)
Voor hen die Mij aanbidden, die al hun handelingen aan Mij wijden en Mij onveranderlijk trouw zijn, die verbonden zijn in toegewijde dienst en altijd op Mij mediteren, die hun gedachten op Mij gericht houden, O Arjuna, - voor hen ben Ik de spoedige redding uit de oceaan van geboorte en dood. (12: 06-07)

VIER PADEN TOT GOD

Daarom, vestig uw gemoed op Mij, en laat uw intellect op Mij alleen verblijven door meditatie en contemplatie. Hierna zult ge ongetwijfeld Mij bereiken. (12: 08)
Maar als u niet in staat bent uw aandacht standvastig op Mij gericht te houden, probeer dan tot Mij te komen door de yoga van oefening (Sādhanā), O Arjuna. (12:09)
Zo u ook niet opgewassen bent tot deze geestelijke beoefening (Sādhanā), houd u dan ijverig bezig in dienstbetoon aan Mij; door al het handelen onbaatzuchtig aan Mij op te dragen, en volmaaktheid bereiken. (Zie ook 09:27, 18:46 (12:10)
Zo u zelfs hiertoe niet in staat bent, neem dan uw toevlucht tot eenwording met Mij; geef alle resultaten van handeling op en bewerkt zelfbeheersing. (12:11)

KARMA-YOGA IS HET BESTE OM ERMEE TE BEGINNEN

Schriftuurlijke kennis (Jnana) is beter dan louter rituele praktijken (Adhyasa); meditatie is beter dan schriftuurlijke kennis; beter dan meditatie is verzaking (Tyāga) aan de vruchten van handeling; de onthechting aan de vruchten van handeling (Karma-phala-tyaga) leidt onmiddellijk tot vrede (Shanti) . (Zie meer over het onderwerp 'verzaking' in 18.02, 18.09) (12:12)

DE ATTRIBUTEN VAN EEN TOEGEWIJDE

Wie niet afgunstig, maar een goede vriend van alle levende wezens is, vrij van zelfzucht en hoogmoed, gelijkmoedig in geluk en verdriet, altijd vergeving schenkt, steeds voldaan en onwankelbaar in het verrichten van toegewijde dienst aan Mij en wiens geest en verstand op Mij zijn afgestemd – die is Mij zeer dierbaar. (12: 13-14)
Wie niemand in moeilijkheden brengt, zich niet door angst laat verontrusten en evenwichtig is in geluk en verdriet, ook hij is mij dierbaar. (12:15)
Wie volledig onthecht, zuiver, verstandig, onverdeeld, en door niets verontrust is, wie alle initiatief heeft opgegeven en Mij toegewijd is, die is Mij dierbaar. (12: 16)
Wie zich niets aantrekt van vreugde of verdriet, wie klachten noch begeerten koesteren en wie zich noch met prettige, noch met onprettige zaken inlaat, is Mij zeer dierbaar. (12: 17)
Wie gelijkgezind is tegenover vriend en vijand, wie evenwichtig blijft in eer en schande, in hitte en kou, geluk en verdriet, roem en smaad, zonder gehechtheid is, altijd zwijgzaam en met alles tevreden, wie zich niet bekommert om zijn onderdak, wie in kennis verankerd is en bezield in toegewijde dienst, is Mij zeer dierbaar. (12: 18-19)

MEN ZOU IN ALLE OPRECHTHEID MOETEN PROBEREN GODDELIJKE KWALITEITEN TE ONTWIKKELEN

Maar de trouwe toegewijden, die Mij als hun verhevene bestemming hebben genomen en volgen – of die gewoon in oprechtheid proberen te ontwikkelen – de hierboven beschreven nectar van morele waarden eer betonen, zijn Mij heel dierbaar. (12:20)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kṛṣna en Arjuna, staat aldus het twaalfde hoofdstuk, genaamd “Het Pad der Toewijding”.

Hoofdstuk 13

DE SCHEPPING EN DE SCHEPPER

DE SCHEPPINGSTHEORIE

Arjuna zei: o Késava (Kŗşna), ik zou graag meer vernemen over de materie (prakriti), en de ziel (puruşa), het veld en de Kenner van het veld, over kennis en hetgeen gekend moet worden. (0)
De Verhevene Heer zei: o zoon van Kunti, dit fysieke lichaam, het universum in miniatuur, wordt het veld (Kshetra), of de schepping genoemd. Zij die bekend zijn met de ware natuur der schepping, noemen wat daarvan kennis draagt de kenner van het veld (Kshetrajna). (13.01)
O Bhârata (Arjuna), ken Mij als zijnde de schepper van de gehele schepping. De ware kennis van beide de schepper en de schepping wordt door Mij als transcendentale (of metafysische) kennis geacht. (13.02)
Wat de schepping is, wat zijn aard is, welke zijn bijzondere verschijningsvormen zijn, waar de oorsprong ligt, hoe de schepper is, en wat Zijn machten zijn, hoor nu in het kort van Mij. (13.03)
De zieners, ieder voor zich, hebben de schepping en de schepper in de Vedische hymnen op verschillende wijzen verwoordt, en zeer duidelijk en overtuigend in de Brahma-Sûtra uiteengezet. (13.04)
De oorspronkelijke materiële Natuur (Âdi Prakriti of Avyakta), de kosmische intelligentie (Mahat), het "Ik"bewustzijn of ego, de vijf fundamentele elementen, de tien organen, het gemoed, de vijf objecten der zinnen; begeerte, haat, vreugde, pijn, het gehele fysieke organisme, het bewustzijn, en de vastberadenheid, vormen in het kort samengevat het veld en zijn transformaties. (Zie ook 07.04) (13.05-06)

DE VIERVOUDIGE EDELE WAARHEID ALS MIDDEL TOT NIRVANA

Nederigheid, bescheidenheid, geweldloosheid, vergevingsgezindheid, eerlijkheid, dienstbaarheid aan de goeroe, zuiverheid (in gedachte, woord en daad), standvastigheid, zelfbeheersing; onverschilligheid voor de objecten der zinnen, zelfverloochening, overpeinzing van smart, en het lijden dat geboorte, de dood, ouderdom en ziekte brengen; (13.07-08)
Ongehechtheid, niet geïdentificeerd met zoon, vrouw, gezin, enz.; duurzame gelijkmoedigheid van denken in gewenste en ongewenste omstandigheden; en, blijvend, niet-afdwalende toewijding aan Mij, verblijven op eenzame plaatsen, het vermijden van sociale vergaderingen en achterklap; standvastigheid in de kennis van de Eeuwige Wezen (Brahma), begrijpen dat de alomtegenwoordige Verhevene wezen (Par-Brahma, Kŗşna) overal is – dat is wat men kennis noemt. Het tegenovergestelde is onwetendheid. (13.09-11)

GOD KAN DOOR PARABELEN WORDEN BESCHREVEN, EN OP GEEN ENKEL ANDERE MANIER

Ik zal nu ten volle verklaren wat gekend moet worden, daar als men het weet die kennis onsterfelijkheid doet ervaren, de beginloze Verhevene Wezen (Para-Brahma), waarvan wordt gezegd dat Het bestaat (Sat) maar ook niet-bestaat (Asat). (Zie ook 09.19, 11.37, en 15.18) (13.12)
De Eeuwige Wezen (Brahma) heeft overal handen, voeten, ogen, hoofden, monden en oren, daar Hij allesomvattend en alomtegenwoordig is. (Zie ook RV 10.81.03, ShU 03.16) (13.13)
Hij is de waarnemer van alle zintuiglijke objecten zonder de fysische zintuiglijke organen; ongehecht, en toch alles onderhoudende; vrij van de drie geaardheden (Gunas) der materiële Natuur (Prakrti), en toch de genieter van de Gunas der Prakrti (door een levende entiteit (Jîva) te worden.) (13.14)
Hij is binnen zowel als buiten alle wezens, beweeglijk of onbeweeglijk. Hij is onwaarneembaar door Zijn subtiliteit. En, door Zijn alomtegenwoordigheid, is Hij zeer nabij – die woont in ieder’s innerlijke psyche, zowel als veraf in de Verheven Woonst (Parama-dhâma). (13.15)
Hij is onverdeeld, en toch blijkt Hij onder de wezens verdeeld. Hij de behoeder der bestaande dingen is: Brahmâ, de schepper; Visnu, de instandhouder; en, Siva de vernietiger van alle wezens. (Zie ook 11.13, en 18.20) (13.16)
Para-Brahma, de Verhevene Persoon, is het Licht der lichten, en boven alle duisternis (onwetendheid of Mâyâ) verheven. Hij is de Zelfkennis, het object der Zelfkennis, en gezeten in de innerlijke psyche (of, het causale hart als bewustzijn) (zie vers 18.61) van alle wezens, en Hij wordt door Zelfkennis (Jnâna, Târatamya-Jnâna, Brahma-vidyâ) gerealiseerd. (Zie ook 15.06 en 15.12, en MuU 03.01.07, ShU 03.08) (13.17)
Aldus is de schepping zowel als de kennis en het object der kennis in het kort uiteengezet. Wie Mij toegewijd is en dit begrijpt, bereikt Mijn verheven woonst. (13.18)

EEN BESCHRIJVING VAN DE VERHEVENE GEEST, GEEST, MATERIËLE NATUUR, EN DE INDIVIDUELE ZIELEN

Weet, dat beide de materiële Natuur (Prakrti) en de Geestelijke Wezen (Puruşa) zonder begin zijn. Weet dat alle veranderingen en de drie hoedanigheden van het gemoed en de materie, genaamd geaardheden of Gunas uit Prakrti voorspruiten. Prakrti wordt de oorzaak genoemd van het voortbrengen van oorzaken en gevolgen. Men noemt Puruşa (bewustzijn) de oorzaak van het ervaren van vreugde en pijn. (13.19-20)
De Geestelijke Wezen (Puruşa) geniet van de drie geaardheden (Gunas) der materiële Natuur (Prakrti) door zich met Prakrti te associëren. Gehechtheid aan de Gunas (ten gevolge der onwetendheid door vorige Karma’s veroorzaakt) is de oorzaak van de geboorte der levende entiteit (Jîva) uit een goede of een slechte moederschoot. (13.21)
De Eeuwige Wezen (Brahma, Âtma, Geest) in het lichaam wordt ook de getuige, de leider, de ondersteuner, de genieter, de grote Heer, en ook de Verheven Zelf genoemd. (13.22)
Zij die waarlijk de Geestelijke Wezen (Puruşa) en de materiële Natuur (Prakrti) met de drie geaardheden (Gunas) begrijpen, worden niet herboren, ongeacht hoe ze hebben geleefd. (13.23)
Sommigen aanschouwen de Superziel (Paramâtmâ) in hun eigen psyche door meditatie, en anderen door metafysische kennis, en weer anderen door Karma-yoga.(13.24)

GELOOF ALLEEN KAN TOT NIRVANA LEIDEN

Anderen, daartegen, die niet met de yogas der meditatie, kennis, en handeling bekend zijn, maar het van anderen hebben gehoord, zelfs dezen overwinnen de dood door toewijding aan hetgeen zij gehoord hebben. (13.25)
Onthoud, o beste der Bharatas (Arjuna), dat alles wat is ontstaan, hetzij beweeglijk of onbeweeglijk, voorkomt uit de vereniging tussen het veld (Prakrti of materie) en de Kenner van het veld (Puruşa of Geest). (Zie ook 07.06) (13.26)
Wie dezelfde eeuwige Verhevene Heer als Geest (Âtma) gelijkelijk in alle wezens ziet, het Onvergankelijk in het vergankelijke, heeft het ware inzicht. (13.27)
Ziende dat de Heer overal en in alles gelijk is, beschadigt hij het Zelf niet door het zelf, aldus bereikt hij het hoogste doel. (13.28)
Wie ziet dat alle handelingen alleen door de materiële Natuur (Prakriti) worden volbracht en dat het Zelf (of Âtma) niet de dader is, waarlijk die begrijpt. (Zie ook 03.27, 05.09, en 14.19) (13.29)
Vanaf het ogenblik dat hij ziet, dat de verscheidenheid der wezens wortelt in het Ene en daaruit voorspruit, bereikt hij de Verhevene Wezen (Para-Brahma). (13.30)

DE ATTRIBUTEN VAN DE GEEST (BRAHMA)

Omdat de Eeuwige Superziel (Paramâtma) zonder begin is, en zonder de drie geaardheden der materiële Natuur, handelt Het niet, noch wordt Het aangetast door in het lichaam te wonen, o zoon van Kunti (Arjuna). (13.31)
Zoals de allesdoordringende ruimte (Ether) wegens haar subtiliteit niet wordt aangetast, zo blijft de Geest (Âtma) dat ieder lichaam doordringt, onaangetast. (13.32)
Zoals de ene zon de gehele wereld verlicht, zo verlicht de Eeuwige Wezen (Brahma, de Kenner van het veld) de ganse schepping (het volledige veld), o Bharata (Arjuna). (13.33)
Wie zo met het oog der Zelfkennis dat verschil ziet tussen de schepping (of, het lichaam, het veld) en de Schepper (of, Âtma, de Kenner van het veld), en ook de verlossing der wezens uit de banden van illusie (Mâyâ), bereikt de Verhevene. (13.34)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kŗşna en Arjuna, staat aldus het dertiende hoofdstuk, genaamd “De Schepping en de Schepper”.

Hoofdstuk 14

DE DRIEVOUDIGE AARD DER MATERIËLE NATUUR

De Verhevene Heer zei: Ik zal u nu nog meer vertellen over de verheven kennis, die alle kennis te boven gaat, waardoor al de wijzen na dit leven de hoogste volmaaktheid bereikten. (14.01)
Zij die in de transcendentale kennis toevlucht genomen hebben, voelen zich in Mij verenigd; en, worden in de schepping niet meer herboren, noch lijden ze op het moment van dissolutie. (14.02)

ALLE WEZENS ZIJN DOOR DE VERENIGING VAN GEEST EN MATERIE GEBOREN

Mijn materiële Natuur (Prakrti) is de moederschoot van de schepping, waarin Ik het zaad stort (der Bewustzijn of Puruşa); waaruit alle wezens geboren worden, o Bhârata (Arjuna). (Zie ook 09.10) (14.03)
Van alle vormen die uit de schoten geboren worden, o zoon van Kuntî (Arjuna), is het grote Brahman de oorspronkelijke moederschoot, en Ik ben de vader die het zaad geeft. (14.04)

HOE DE DRIEVOUDIGE MATERIËLE NATUUR DE GEEST ZIEL AAN HET LICHAAM BINDT

Sattva of goedheid Rajas of hartstocht, activiteit; en Tamas of onwetendheid, inertie door de materiële Natuur (Prakrti) voortgebracht, binden de onsterfelijke ziel (Jîva) aan het lichaam, o Machtige van wapenen (Arjuna). (14.05)
Van deze geeft de geaardheid goedheid (Sattva) verlichting en goedheid, daar het zuiver is. Sattva bindt de levende entiteit (Jîva) door gehechtheid aan geluk en kennis, o Anagha (Arjuna). (14.06)
Weet, o zoon van Kuntî, dat de geaardheid hartstocht, de bron is van verlangen en gehechtheid. Rajas houdt de levende entiteit (Jîva) gekluisterd door banden van handeling. (14.07)
Weet, o Bhârata (Arjuna) dat de geaardheid onwetendheid (Tamas), alle levende entiteiten (Jîva) misleidt. Tamas bindt Jîva door zorgeloosheid, luiheid en slaap. (14.08)
O Bhârata (Arjuna), de geaardheid goedheid (Sattva) verschaft geluk, de geaardheid hartstocht spoort aan tot handelen, en de geaardheid onwetendheid bindt aan achteloosheid en versluiert Zelfkennis. (14.09)

KARAKTERISTIEKEN VAN HET DRIEVOUD DER NATUUR

Wanneer goedheid (Sattva) domineert, overtreft de hartstocht (Rajas) en onwetendheid (Tamas); en, onwetendheid (Tamas), doet goedheid (Sattva) en hartstocht (Rajas) teniet. (14.10)
Wanneer het licht van Zelfkennis uit alle poorten van het lichaam straalt, dan weet men dat goedheid (Sattva) overheerst. (14.11)
O Bharatarshabha (Arjuna), als hartstocht (Rajas) domineert, hebzucht, activiteit, het ondernemen van baatzuchtige werken, rustloosheid, en begerige motieven treden aan de dag. (14.12)

O vreugde der Kuru's (Arjuna), wanneer inertie overheerst; ontstaan onwetendheid, luiheid, zorgeloosheid, en verwarring. (14.13)

DE DRIEVOUDIGE AARDEN ZIJN OOK DE VOERTUIGEN VOOR DE TRANSMIGRATIE VAN DE INDIVIDUELE ZIEL

Wie sterft terwijl goedheid domineert, gaat naar de vlekkeloze sferen, de zuivere wereld waar diegenen verblijven die de Verhevene kennen. (14.14)
Wie sterft terwijl hartstocht (Rajas) domineert, wordt herboren onder de mensen die aan het werk zijn verslaafd; en, wanneer onwetendheid (Tamas) het sterkst is, worden ze herboren in de schoot van de redelozen. (14.15)
De vrucht van de goede daad noemt men heilig en behoort tot goedheid (Sattva); de vrucht van hartstocht (Rajas) is smart; en de vrucht van onwetend handelen (Tamas) is luiheid. (14.16)
Zelfkennis komt voort uit de geaardheid goedheid (Sattva); hebzucht uit de geaardheid hartstocht (Rajas); onverschilligheid, onwetendheid en dwaasheid uit de geaardheid onwetendheid (Tamas). (14.17)
Zij die gegrondvest zijn in goedheid (Sattva) gaan naar de hemel (*of*, gaan omhoog); zij die hartstochtelijk (Rajas) zijn blijven in de middensfeer; en, de onwetenden (Tamas) gaan in het laagste guna-niveau. (14.18)

HET BEREIKEN VAN NIRVANA NA DE DRIEVOUDIGE AARD DER MATERIËLE AARD TE HEBBEN OVERTROFFEN

Als de ziener inziet dat er geen drijvende kracht is buiten de drie geaardheden (Gunas) van de materiële Natuur, en kent degene die erboven staat, gaat hij in Mij op. (Zie ook 03.27, 05.09, en 13.29) (14.19)
Wanneer de bewoner van het lichaam zich boven de drie geaardheden der materiële Natuur verheft, waaruit alle lichamen zijn voortgekomen, is hij bevrijd van geboorte en dood, van ouderdom en smart, en bereikt zodoende de staat van onsterfelijkheid. (14.20)

HET VERLOOP OM BOVEN DE DRIE AARDEN TE KOMEN

Arjuna zei: wat zijn de kenmerken van hem die zich boven de drie geaardheden van de materiële Natuur verheft, o Heer Kṛṣna? Hoe gedraagt hij zich en hoe komt hij de drie geaardheden te boven? (14.21)
De Verhevene Heer zei: wie, o Pândava (Arjuna), noch het stralende licht (verlichting), noch activiteit, noch verwarring verfoeit wanneer ze zich voordoen, noch naar ze verlangt wanneer ze verdwijnen; wie zich afzijdig en onberoerd houdt tegenover de geaardheden (Gunas) der materiële Natuur (Prakrti), en hen onwankelbaar naast staat, wetende dat het slechts de geaardheden (Gunas) der materiële Natuur zijn die handelen. (14.22-23)
Wie evenwichtig is in vreugde en smart, op zichzelf vertrouwt en standvastig is, voor wie een aardkluit, een steen en goud hetzelfde zijn, voor wie genegenheid en afkeer, lof en blaam gelijk zijn; die gelijkmoedig is in eer en oneer, dezelfde voor vriend en vijand, en alle zelfzuchtig streven heeft opgegeven, van hem wordt gezegd dat hij aan de geaardheden der materiële Natuur is ontstegen. (14.24-25)

DE BANDEN DER DRIE AARDEN KUNNEN DOOR DEVOTIONELE LIEFDE WORDEN AFGEDAAN

Wie Mij alleen dient door standvastige toewijding (Bhakti-Yoga) stijgt boven de geaardheden der materiële Natuur, en maakt hij zich geschikt om op te gaan in Brahma-nirvâna. (Zie ook 07.14 en 15.19) (14.26)
Want Ik ben de verblijfplaats van de onsterfelijke Eeuwige Wezen (Brahma), de eeuwige gerechtigheid (Dharma), en van eindeloze zaligheid (Amanda). (14.27)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen de Sri Kŗşna en Arjuna, staat aldus het veertiende hoofdstuk, genaamd "De Drievoudige Aard der Materiële Natuur".

Hoofdstuk 15

DE VERHEVENE (ABSOLUTE) WEZEN

DE SCHEPPING IS ZOALS EEN BOOM DOOR DE KRACHTEN VAN MAYA GESCHAPEN

De Verhevene Heer zei: er wordt gesproken over de eeuwige Aśvattha-boom waarvan de wortels omhoog en de takken omlaag groeien. De bladeren zijn de Vedische hymnen. Wie deze boom begrijpt is een kenner van de Veda's. (Zie ook KaU 06.01, BP 11.12.20-24, en Gîtâ 10.08) (15.01)

De takken spreiden zich naar beneden en naar boven, in stand gehouden door de drie geaardheden (Gunas) van de materiële Natuur (Prakrti); de zintuiglijke dingen zijn de loten; en zijn wortels reiken naar beneden tot in de mensenwereld waar zij de boeien van handeling teweeg brengen. (15.02)

HOE ZICH VAN DE BOOM DER GEHECHTHEID ONTTREKKEN EN VERLOSSING BEREIKEN DOOR GOD'S TOEVLUCHT TE ZOEKEN

Zijn vorm, zijn einde, zijn begin noch zijn natuur kunnen op aarde begrepen worden. Wanneer men deze sterk gewortelde Aśvattha-boom met de bijl van ongehechtheid heeft geveld, dan moet men naar de plaats zoeken waarvan zij die het bereikt hebben niet meer terugkeren, zeggende: "Ik zoek mijn toevlucht bij de oorspronkelijke Puruşa, waaruit de aloude kracht is voortgekomen." (15.03-04)

Zij, die bevrijd zijn van misleiding door trots en waan, die het kwaad van gehechtheid overwonnen hebben, die voortdurend in het Verheven Zelf verblijven, hun begeerten hebben overwonnen, bevrijd van de paren van tegenstellingen zoals vreugde en verdriet, bereiken het hoogste doel. (15.05)

Geen zon, maan en vuur verlichten deze. Dat is Mijn verheven Oord, waarvan zij die het bereiken niet meer terugkeren. (Zie ook 13.17, 15.12, en KaU 05.15, ShuU 06.14, MuU 02.02.10) (15.06)

DE BELICHAAMDE ZIEL IS DE GENIETER

De eeuwige individuele ziel (Jîvatmâ) in het lichaam van de levende wezens is, werkelijk, een integrale deel van Mijzelf. Het onthult zich met de vijf zinnen die uit Prakrti (materiële Natuur) ontspringen en waarvan het gemoed de zesde is. (15.07)

Als Iśvara (de Heer) een lichaam aanneemt en ook als Hij het verlaat, dan neemt Hij de zinnen en het gemoed (de rede) met zich mee, zoals de wind de geur van bloemen meevoert. (Zie ook 02.13) (15.08)

De levende entiteit (Jîva) geniet van de objecten der zinnen en maakt daarbij gebruik van de zes zintuiglijke faculteiten, namelijk het gehoor, gezicht, gevoel, smaak, reuk en het gemoed. De onwetenden zien Jîva niet, wanneer Hij gaat of komt, of verbonden is met de geaardheden van de materiële Natuur. Alleen degenen die het oog der Zelfkennis bezitten kunnen zien. (15.09-10)

De yogi's die naar volmaaktheid streven, kunnen de levende entiteiten (Jîva) zien in hun innerlijke psyche (als bewustzijn); maar de onwetenden, en bij hen wiens innerlijke psyche onzuiver is, zien hem niet, hoe ze zich er ook voor inspannen. (15.11)

DE GEEST IS DE ESSENTIE VAN ALLES

Weet, dat de stralende energie van de zon, die de gehele wereld verlicht, ook van de maan en van het vuur, van Mij is. (Zie ook 13.17 en 15.06) (15.12)
Ik doordring iedere planeet om door Mijn energie alle leven in stand te houden, en als de saprijke Soma (waterige maan) voed Ik alle planten. (15.13)
Als levensvuur (Vaiśvânara), wonende in de lichamen van alle levende wezens, verenig Ik Mij met Prâna en Apâna (in- en uitademen), en verteer de vier soorten voedsel (*aarde, water, vuur en lucht*). (15.14)
Ik woon in de innerlijke psyche van alle wezens. Herinnering, Zelfkennis, en het verlies ervan komen uit Mij. Ik ben de samenstelling van de Vedânta, en ook de werkelijke Kenner van de Veda's. (Zie ook 06.39) (15.15)

WIE ZIJN DE VERHEVENE GEEST, GEEST EN DE INDIVIDUELE ZIEL

Er zijn twee entiteiten (Puruşa's) in deze wereld: de vergankelijke en tijdelijke Goddelijke Wezen (Kşara Puruşa) en de onvergankelijke Eeuwige Wezen (Brahman, Akşara Puruşa). De vergankelijke omvat al het bestaande, maar de Eeuwige Wezen is onvergankelijk. (15.16)
Er is nog een andere Verheven Goddelijke Personaliteit (boven beide het tijdelijke en het eeuwige), genaamd de Absolute Realiteit of Paramâtmâ die beide het tijdelijke en het eeuwige (Kşara en Akşara) ondersteunt. De eeuwige Heer (Iśvara) doordringt en onderhoud de drie planetaire sferen (Lokas). (15.17)
Daar Ik het vergankelijk (Kşara) en de eeuwige (Akşara) overtref, ben Ik in deze wereld en in de Veda's als de Verhevene Wezen (Para-Brahma, Paramâtmâ, Puruşottama, de Absolute, de Waarheid, Sat, de Superziel, enz.) bekent. (Zie ook MuU. 02.01.02) (15.18)
De verstandige mens die Mij werkelijk als de Verhevene Wezen (Puruşottama) kent, is alwetend en aanbidt Mij met zijn gehele wezen, o Bhârata (Arjuna). (Zie ook 07.14, 14.26 en 18.66). (15.19)
En zo heb Ik dan de allergeheimste wetenschap van de Zelfkennis (Târatamya-vidyâ, Brahma-vidyâ) doorgegeven, o gij Zondeloze Arjuna. Wie dit alles begrijpt, wordt verlicht, en zo heeft hij dan al zijn plichten volbracht. (15.20)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kŗşna en Arjuna, staat aldus het vijftiende hoofdstuk, genaamd "De Verhevene (Absolute) Wezen".

Hoofdstuk 16

DE GODDELIJKE EN DE DEMONISCHE AARD

EEN LIJST VAN GROTE GODDELIJKE EIGENSCHAPPEN DAT WORDEN AANGEKWEEKT OM VERLOSSING TE BEKOMEN

De Verhevene Heer zei: onbevreesdheid, levensloutering, ontwikkeling van geestelijke kennis, barmhartigheid, zelfbeheersing, het brengen van offers, het bestuderen van de Veda's, soberheid en eenvoud; geweldloosheid, waarheidlievendheid, vrijheid van woede; verzaking, rust, afkeer van vitten, onwankelbare vastberadenheid; energie, vergevingsgezindheid, kracht, reinheid, vrijheid van afgunst en van het verlangen naar eer – deze bovennatuurlijke eigenschappen, O Bharata (Arjuna), treft men aan bij lieden die begiftigd zijn met een goddelijk karakter. (16: 01-03)

EEN LIJST VAN DEMONISCHE EIGENSCHAPPEN DAT VÓÓR HET BEGIN VAN DE SPIRITUELE REIS MOET OPGEGEVEN WORDEN

Hypocrisie, verwaandheid, ijdelheid en toorn, ruwheid en onwetendheid zijn eigenschappen van degenen die demonisch van aard zijn, O Pârtha (Arjuna). (16:04)
De goddelijke eigenschappen leiden tot verlossing, terwijl de demonische eigenschappen tot gevangenschap leiden. Vrees niet, O Pândava (Arjuna), want gij zijt geboren met de goddelijke eigenschappen. (16:05)

ER ZIJN MAAR TWEE SOORTEN MENSELIJKE WEZENS – DE WIJZE EN DE ONWETENDE

Er zijn in deze wereld twee emanaties van wezens (*of casten*), O Pârtha (Arjuna), de goddelijke of de wijze, en de demonische of de onwetende. Ik heb u al omstandig uiteengezet wat de goddelijke eigenschappen zijn. Luister nu naar wat Ik over de demonische te zeggen heb. (16.06)
Degenen die demonisch zijn weten niet hoe het wel en niet hoort. Men vindt bij hen reinheid, noch wellevendheid, noch waarheidlievendheid. (16:07)
Ze beweren dat deze Universum onwerkelijk is en nergens op berust en dat er geen God is die alles bestuurd; ze komt voort uit seksueel verlangen en kent geen andere oorzaak dan lust. (16:08)
Van deze opvattingen uitgaande wijden de demonische wezens, die verloren zijn voor zichzelf en geen verstand bezitten, zich aan heilloze, gruwelijke werken, die tot bedoeling hebben de wereld te vernietigen. (16:09)
De demonische wezens, die zich overgeven aan ijdelheid, trots en onverzadigbare wellust, vallen ten prooi aan begoocheling. Geboeid door het tijdelijke, wijden ze zich aan onreine praktijken. (16:10)
Zichzelf overgevend aan verderfelijke mening naar wereldse dingen, wat alleen op de dood uitloopt; de bevrediging van hun lusten als het hoogste beschouwend; omdat zij denken dat dit alles is. (16:11)
In verslaving gehouden door het leven uit de verwachting, overgegeven aan lusten en toorn, trachten zij langs slinkse wegen grote rijkdom te vergaren voor hun zinnelijke bevredigingen. (16:12)

Dit heb ik vandaag gewonnen; dat doel zal ik morgen bereiken; dit heb ik al en dat zal ik binnenkort ook nog bezitten. (16:13)
Deze vijand heb ik gedood en anderen zal ik nog doden. Ik heers, ik geniet, ik ben volmaakt, ik heb macht, ik ben gelukkig. (16:14)
Ik ben rijk, en van hoge geboorte, wie kan mij evenaren? Ik wil offers brengen, ik wil aalmoezen geven, ik wil genieten. Zo worden dergelijke personen door onwetendheid begoocheld. (16:15)
Aldus verward door allerlei zorgen en verstrikt in het net der zinsbegoocheling, raken de demonische personen gehecht aan zinsgenot en vallen in de hel. (16:16)
Verwaand als ze zijn en altijd onbeschaamd, begoocheld door rijkdom en ijdelheid, brengen ze soms offers (Yajna) om een goede indruk te maken, zonder zich ook maar aan één regel van de Schriftuur te houden. (16:17)
Overgegeven aan zelfzucht, heerszucht, onbeschaamdheid, wellust, wraakgierigheid, haten deze boosaardigen Mij in hun eigen lichaam en in dat van anderen. (16:18)

HET LIJDEN IS DE BESTEMMING VAN DE ONWETENDE

Deze meedogenloze haters, het schuim der mensheid, werp Ik in de oceaan der materiële ellende in de verschillende demonische levensvormen. (16:19)
Telkens wedergeboren onder de demonische moederschoot, begoocheld in de ene geboorte na de andere, nimmer Mij bereikend, O Zoon van Kuntî (Arjuna), betreden zij tenslotte de helse diepte. (16:20)

LUST, WOEDE, EN HEBZUCHT ZIJN DE DRIE POORTEN DER HEL

Er zijn drie poorten die toegang geven tot deze hel – begeerte (lust), toorn en hebzucht. Ieder verstandig mens dient zich hiervan af te wenden, want ze leiden de ziel omlaag. (Zie ook MB 5.33.66) (16:21)
De mens, die bevrijd is van deze drie poorten der duisternis, O Zoon van Kuntî (Arjuna), bewerkt zijn eigen welzijn en bereikt aldus het hoogste doel. (16:22)

MEN MOET DE SCHRIFTELIJKE BEVELEN VOLGEN

Maar hij die de voorschriften der Schriftuur verwerpt en zich gedraagt zoals het hem uitkomt, bereikt noch volmaaktheid, noch geluk, nog het hoogste doel. (16:23)
Laat u daarom leiden door het gezag der Schriftuur bij het bepalen van wat wel en wat niet gedaan moet worden. Verricht hier op aarde uw plicht met de kennis van de voorschriften die in de Schriftuur zijn voorgeschreven. (16:24)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kṛṣna en Arjuna, staat aldus het zestiende hoofdstuk, genaamd “De Goddelijke en de Demonische Aard”.

Hoofdstuk 17

HET DRIEVOUDIG GELOOF

Arjuna zei: O Kṛṣna, iemand die zich niet aan de beginselen der Schrift houdt, maar op eigen wijze aanbidt, waar bevindt hij zich? Is hij in goedheid, in hartstocht of in onwetendheid? (17:01)

DE DRIE TYPEN VAN GELOOF

De Verhevene Heer zei: Naar gelang de geaardheden der natuur waarin de belichaamde ziel zich bevindt, kunnen er drie vormen van geloof voorkomen – in goedheid, hartstocht of onwetendheid. Hoor nu hieromtrent. (17:02)
O Bhârata (Arjuna): Naar gelang men beinvloedt wordt door de verschillende geaardheden der natuur, ontwikkelt men een bepaalde vorm van geloof. Het levende wezen wordt geacht een vorm van geloof aan te hangen die overeenkomt met de mate waarin het door geaardheden is beïnvloed. (17:03)
Personen in de geaardheid goedheid aanbidden de hemelse heersers (Devas); personen in de geaardheid hartstocht aanbidden demonen; en personen in de geaardheid onwetendheid aanbidden de schimmen der afgestorvenen en troepen van elementalen. (17:04)
Degenen die ernstige onthoudingen naleven en boete doen welke niet in de Schriften worden aanbevolen en dit uit trots, geldingsdrang, lust en gehechtheid, die door hartstocht gedreven worden en zowel hun lichaamsorganen als de Superziel die in ze woont martelen, dienen beschouwd te worden als demonen. (17:05-06)

DE DRIE TYPEN VAN VOEDSEL

Zelfs het voedsel dat iedereen eet is van drievoudige aard, overeenkomstig de drie geaardheden der materiële natuur. Hetzelfde geldt voor offers, boetedoening en barmhartigheid. Hoor nu het onderscheid. (17:07)
Het voedsel, dat vitaliteit, energie, kracht, gezondheid, blijmoedigheid en opgewektheid ten goede komt, dat heerlijk en aangenaam smaakt, voedzaam en goed is, dat hebben de mensen graag die de geaardheid goedheid naleven. (17:08)
Mensen in de geaardheid hartstocht verlangen voedsel, dat bitter, zuur, zout, zeer heet, pikant, droog en brandend scherp is en dat pijn, leed en ziekte veroorzaakt. 17:09)
Wat oudbakken, verschaald, rottend en bedorven is, overschoten restjes en onrein voedsel is wat onwetende mensen graag eten. (17:10)

DE DRIE TYPEN VAN OFFERS

Van alle offers dat plichtsgetrouw en volgens schriftuurlijke bepalingen gebracht wordt, zonder dat men er beloning voor verwacht, behoort tot de geaardheid goedheid. (17:11)

Weet dat het offer, dat gebracht wordt met het oog op de vruchten van handeling en ook inderdaad ter wille van eigen glorie, tot de geaardheid hartstocht behoort, O Beste der Bharata's (Arjuna). (17:12)
Het offer dat tegen de Schriften ingaat en waarbij geen geestelijk voedsel wordt verdeeld, geen gezangen worden gezongen en geen giften geschonken aan de priesters, en dat zonder geloof wordt gebracht – dat offer behoort tot de geaardheid onwetendheid. (17:13)

ASCESE IN GEDACHTE, WOORD, EN DAAD

Eerbetoon aan hemelse heersers, de priesters, de goeroe en de wijze; alsook zuiverheid, oprechtheid, celibaat, en geweldloosheid; noemt men de ascese van het lichaam. (17:14)
Het gesproken woord, dat geen ergernis wekt, dat waar, aangenaam en weldadig is, en de gewoonte de schriften te bestuderen, noemt men de ascese van de spraak. (17:15)
Rust, eenvoud, ernst, zelfbeheersing en zuiverheid van denken noemt men mentale ascese. (17:16)

DE DRIE TYPEN VAN ASCESE

Deze drievoudige ascese (in gedachte, woord en daad), beoefend door yogi's die geen materiële gewin nastreven, maar voldoening vinden in het verhevene geloof, behoort tot de geaardheid goedheid. (17:17)
De ascese, die beoefend wordt met het doel respect roem en verering te winnen, en ter wille van het uiterlijke vertoon, noemt men hartstocht. Ze zijn onbestendig en kortstondig. (17:18)
De ascese, die men, uit onverstand met zelffoltering gepaard, beoefent of met het doel iemand anders te doden of te kwetsen, noemt men onwetendheid. (17:19)

DE DRIE TYPEN VAN NAASTENLIEFDE

Het geschenk welke gegeven wordt uit plicht, te juister tijd en plaats, aan iemand die het waard is, zonder dat men er iets voor terug verwacht, wordt beschouwd als barmhartigheid in de geaardheid goedheid. (17:20)
Dat wat gegeven wordt met het doel er iets voor in de plaats ontvangen of in de verwachting van de vruchten van handeling, of met tegenzin, wordt beschouwd als zijnde de geaardheid hartstocht. (17:21)
De aalmoes, die niet op de juiste plaats en tijd en aan de verkeerde personen wordt geschonken, met geringschatting en minachting, behoort tot de geaardheid onwetendheid. (17:22)

DE DRIEVOUDIGE NAAM VAN GOD

Sinds het begin der schepping zijn de drie lettergrepen 'Aum Tat Sat' gebruikt om de Verhevene Absolute Waarheid aan te duiden. Hiermede werden Brahmanas, Vedas en offeranden geheiligd. (17:23)
Daarom worden de offeranden, giften en ascese, zoals deze voorgeschreven zijn in de schriften, steeds door de kenners van het eeuwige Brahman ingeleid met het uitspreken van het woord "Aum". (17:24)
De zoekers naar verlossing verrichten verschillende types van offer, naastenliefde en ascese door "Hij is alles" uit te spreken, zonder daarom een beloning te verwachten. (17:25)
Het woord "Waarheid" staat voor Realiteit en goedheid. Het woord Waarheid wordt eveneens voor een gunstige handeling aangehaald, O Arjuna. (17:26)
Standvastigheid in het verrichten van offers, naastenliefde, en ascese worden ook Waarheid genoemd. Ongehechte dienstbaarheid voor de zaak van de Verhevene wordt ook als Waarheid bepaald. (17:27)
Alles wat men zonder geloof verricht – ongeacht het offer, naastenliefde, ascese of eender welke andere handeling is nutteloos. Het heeft geen waarde hier en in het hiernamaals, O Pârtha (Arjuna) . (17:28)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kṛṣna en Arjuna, staat aldus het zeventiende hoofdstuk, genaamd "Het Drievoudig Geloof ".

Hoofdstuk 18

VERLOSSING DOOR VERZAKING

Arjuna zei: Ik verlang te weten waartoe verzaking dient en waartoe de respectievelijke zelfverzaking (*een levensorde*)dient, O Heer Kṛṣna. (18:01)

DEFINITIE DER VERZAKING EN OFFER

De Verhevene Heer zei: de wijzen noemen het verzaken van handelingen, die door begeerte worden ingegeven, zelfverzaking (*Sannyāsa of levnsorde*). Het afzien van de vruchten van alle handeling wordt door de wijzen onthouding (*Tyāga*) genaamd. (Zie ook 5.01, 5.05, en 6.01) (18:02)
Sommige filosofen verklaren dat alle vruchtdragende activiteit dient te worden gestaakt, maar er zijn ook anderen die erop houden, dat men activiteit betreffende offers, barmhartigheid en ascese niet mag nagelaten worden. (18:03)
O Bharatasattama (Arjuna), luister nu naar wat Ik u uitéénzet over verzaking. Verzaking is, zoals gezegd wordt, drievoudig van aard. (18:04)
Activiteiten in verband met offers, barmhartigheid en ascetisch leven dienen niet te worden gestaakt, maar te worden volbracht. Want offers, barmhartigheid en ascese reinigen de Wijzen. (18:05)
Al deze activiteiten dienen te worden verricht zonder dat men er iets voor terug verwacht. Ze dienen te worden verricht uit plichtsbetrachting, is mijn oprechte overtuiging, O Pârtha (Arjuna). (18:06)

DRIE TYPEN VAN OFFERS

Voorgeschreven plichten dient men nimmer te ontlopen. Als men als gevolg van begoocheling zijn voorgeschreven plichten staakt, noemt men deze verzaking de geaardheid onwetendheid. (18:07)
Wie zijn voorgeschreven plichten staakt omdat hij ze lastig vindt, of uit vrees, wordt geacht te handelen in de geaardheid hartstocht. Deze vorm van handelen leidt nimmer tot de beloning die men door verzaking bereikt. (18:08)

Het verrichten van een voorgeschreven plicht als iets dat moet worden verwezenlijkt, O Arjuna, terwijl alle eigenbelang daarbij terzijde wordt gesteld en elke gehechtheid aan de handeling is opgegeven, behoort tot de geaardheid goedheid. (18:09)
Zij die geen afkeer hebben van onaangename arbeid, noch gehecht zijn aan aangename handeling in de geaardheid goedheid, kennen wat betreft eigen handelen geen twijfel. (18:10)

Het is trouwens onmogelijk voor iemand, die in een lichaam leeft, volledig van handeling af te zien; maar wie afziet van de vruchten van handeling, die beoefent waarlijk verzaking. (18:11)
Wie niet van verzaken weet, vallen na de dood de drievoudige vruchten van zijn handelen toe – de gewenste, de ongewenste en gemengde. Maar zij die zich in het ascetische leven bevinden behoeven niet van de vruchten van eigen handelen te lijden of te genieten. (18:12)

VIJF FACTOREN VOOR HET HANDELEN

Leer van Mij, O Machtige van Wapenen (Arjuna), de vijf factoren voor het verrichten van alle handelingen, zoals deze uiteengezet zijn in de Sankhya-doctrine. Deze zijn: de zetel van handeling (het lichaam) en de handelende (het verschijnsel ik), de verschillende organen, de diverse soorten van werkingen (bewegingen, ingespannen pogingen, wilsdaden) en ook de Voorzienigheid als de vijfde. (18: 13-14)
Wat een mens ook doet naar lichaam, geest of woord, hetzij goed, hetzij slecht, wordt door de vijf factoren veroorzaakt. (18:15)
Maar hij, die door zijn onvolkomen ontwikkeling van zijn kennis – zijn individuele zelf alleen aanziet voor het handelende, ziet onjuist en is traag van begrip. (18:16)
Wie niet gedreven wordt door de ik-gerichtheid en niet verward is van verstand, doodt niet, zelfs al doodt hij deze volkeren. Evenmin wordt hij door zijn doen en laten gebonden. (18:17)
Kennis, het doel der kennis en de kenner zijn de drie factoren welke tot handelen leiden; de zinnen, de handeling en de handelende persoon vormen de drievoudige samenstelling van het handelen. (18:18)

DRIE TYPEN VAN KENNIS

Zelfkennis (Jnāna), handeling (Karma) en handelende (Kartā) zijn in de categorie der geaardheden elk afzonderlijk, ook drievoudig door het verschil tussen de geaardheden (de Guna van Sāmkhya); verneem dit eveneens zoals het behoort. (18:19)
De kennis waarmee men in alle vormen van bestaan één onverdeelde geestelijke natuur ziet in het verdeelde, is kennis in de geaardheid goedheid. (Zie ook 11.13, en 13.16) (18:20)
De kennis waarmee men in de verschillende soorten lichamen verschillende soorten levende wezens ziet, is kennis in de geaardheid hartstocht (18:21)
En de kennis waarmee men aan één soort werk gehecht geraakt, alsof er niets anders bestaat, zonder enig inzicht in de waarheid, en die uiterst ongemotiveerd en onbeduidend is, noemt kennis in de geaardheid onwetendheid te zijn. (18:22)

DRIE TYPEN VAN HANDELEN

De handeling die verricht moet worden en volbracht zonder gehechtheid, zonder liefde of haat, door iemand die niet naar de vrucht van handeling verlangt, behoort tot de geaardheid goedheid. (18:23)
Maar de handeling waarvoor men zich grote moeite getroost en die ter wille van zinsbevrediging verricht wordt vanuit een gevoel van ik-gerichtheid, wordt handelen in de geaardheid hartstocht genoemd. (18:24)
De handeling die in onwetendheid wordt ondernomen, zonder acht te slaan op de gevolgen, de mogelijkheid tot uitvoering of het nadeel en de schade die kunnen worden aangericht, behoort tot de geaardheid onwetendheid. (18:25)

DRIE TYPEN VAN HANDELENDE PERSONEN

De handelde mens die vrij is van alle materiële gebondenheid en van ik-gerichtheid, die geestdriftig en vastberaden is en onverschillig staat tegenover welslagen of falen, werkt in de geaardheid goedheid. (18:26)
De handelde mens die driftig werk verricht, vol verlangen naar de vruchten van handeling, hebzuchtig, schade berokkenend, onzuiver, gedreven door vreugde en smart, werkt in de geaardheid hartstocht. (18:27)
De mens, wiens handelingen met grote inspanning verricht worden uit gehechtheid aan de gevolgen, voor de voldoening van zijn verlangens, met hoogmoed, hebzucht en onzuiverheid, terwijl hij wordt bewogen door vreugde en smart, bezit de geaardheid onwetendheid. (18:28)

DRIE TYPEN VAN INTELLECT

Verneem nu ook volledig en alles na elkaar de drievoudige indeling van inzicht en standvastigheid volgens de geaardheden, O Arjuna. (18:29)
O Pârtha (Arjuna), het onderscheidsvermogen dat weet wat handelen en niet-handelen is, wat gedaan en wat niet gedaan moet worden, wat gevreesd en niet gevreesd moet worden, wat bindt en wat bevrijdt, is uit de geaardheid goedheid. (18:30)
En dat inzicht dat geen onderscheid weet te maken tussen de religieuze (Dharma) en de niet-religieuze (Adharma) levenswijze, tussen handelingen die wel en die niet verricht dienen te worden, dat onvolmaakte inzicht, O Arjuna, is in de geaardheid hartstocht. (18:31)
Het onderscheidingsvermogen dat in duisternis gehuld is, dat onrecht voor recht houdt, dat alle dingen verkeert opvat, bevindt zicht in de geaardheid onwetendheid, O Arjuna.

DE DRIE TYPEN VAN RESOLUTIE, EN DE VIER DOELPUNTEN VAN HET MENSELIJK LEVEN

De resolutie waarmee men de geest, de Prana (bio-impuls) en de zinnen onwankelbaar in de Godrealisatie laat opgaan, O Arjuna, is in goedheid. (18:33)

En die resolutie waarmee men zich vastklampt aan de vruchten van zijn streven op het gebied van plicht (Dharma), van het verwerven van goederen (Artha) en van zinsbevrediging (Kāma), is in de geaardheid hartstocht, O Arjuna. (18:34)
En die resolutie welke niet kan uitstijgen boven gedroom, vreesachtigheid, geklaag, gemelijkheid en begoocheling – dit soort onintelligentie standvastigheid bevindt zich in de geaardheid onwetendheid, O Pârtha (Arjuna). (18:35)

DRIE TYPEN VAN GENOEGENS

Hoor nu van Mij, O Bharatarshabha (Arjuna), over de drie vormen van vreugde. De vreugde dat men van geestelijke praktijken geniet, waardoor alle leed ten einde komt. (18:36)
Dat, wat in het begin als vergif, maar tenslotte als nectar is; die vreugde, voortspruitend uit de rustige kalmte van de Zelfkennis, noemt men de geaardheid goedheid. (18:37)
Sensuele plezieren die eerst als nectar voorkomen, maar tenslotte als vergif lijken te veranderen; zulke genoegens komen van de geaardheid hartstocht. (Zie ook 5.22) (18:38)
En het plezier dat zowel in het begin als daarna zelfbegoocheling is en dat voorkomt uit slaap, luiheid en zorgeloosheid, wordt plezier in de geaardheid onwetendheid genoemd. (18:39)
Er bestaat geen enkel wezen, noch hier, noch onder de hemelse heersers in de hemelse gewesten, dat vrij is van de invloed der drievoudige aard der materiële natuur. (18:40)

DE VERDELING VAN DE WERKZAAMHEID IS VOLGENS PERSOONLIJKE BEVOEGDHEID AFHANKELIJK

De werkzaamheden van Brahmanen, beschermers (Kshattriyas), meesters (Vaishyas) en knechten (Sudras), O Parantapa (Arjuna) (O Verdelger uwer vijanden). Zijn verdeeld al naar gelang van de hoedanigheden, uit hun eigen aard voortgesproten. (Zie ook 4.13) (18:41)
Vreedzaamheid, zelfbeheersing, soberheid, reinheid, verdraagzaamheid, eerlijkheid, wijsheid, kennis en vroomheid – van deze aard is het werk van de Brahmanen. (18:42)
Dapperheid, kracht, vastberadenheid, behendigheid, moed in de strijd, edelmoedigheid en leiderschap vormen de aard van het werk van de beschermers. (18:43)
Landbouw, veeteelt en handel geven de aard van het werk van de meesters aan, en de dienaren dienen de anderen door hun arbeid. (18:44)

HET BEREIKEN DER VERLOSSING DOOR PLICHT VERVULLING, DISCIPLINE, EN DEVOTIE

Ieder mens komt tot volmaaktheid, als hij opgaat in zijn eigen plicht. Luister, hoe volmaaktheid wordt verkregen door de mens, die geheel gericht is op zijn eigen natuurlijke (Karmische) plicht. (18:45)
Door aanbidding van de Verhevene Wezen, de oorsprong van alle schepselen, die alomtegenwoordig is, kan de mens bij het vervullen van zijn eigen plicht tot volmaaktheid komen. (Zie ook 9.27, 12.10) (18:46)
Het is beter zich aan zijn eigen taak te wijden, ook al verricht men haar gebrekkig, dan zich over andermans taak te ontfermen en haar volmaakt te verrichten. De plichten die de mens zijn voorgeschreven naar gelang zijn wezen leiden nooit tot terugslagen zoals bij zondige activiteiten. (Zie ook 3.35) (18:47)

Men behoort zich niet van zijn plicht af te wenden, O Zoon van Kunt (Arjuna), zelfs al wordt alle ondernemingen gebrekkig vervuld. Alle menselijke handelingen worden door fouten omringd, evenals het vuur door rook wordt omhuld. (18:48)
De mens kan de vruchten der verzaking ontvangen louter door zelfbeheersing, onthechting van materiële zaken en geringschatting van materiële genoegens. Dat is de hoogste volmaaktheid der verzaking. (18:49)
O Zoon van Kuntî (Arjuna)), verneem van Mij in het kort hoe men tot het hoogste peil der volmaaktheid, Brahman, kan komen, door te handelen op een wijze die Ik nu kort zal samenvatten. (18:50)
Wanneer men door zijn verstand gelouterd wordt en de geest vastberaden beteugelt, wanneer men wat de zinnen bevredigt laat varen en zich zo bevrijdt van gehechtheid en haat, wanneer men in afzondering leeft, weinig eet, lichaam en tong beheerst, altijd in verheven concentratie is en onthecht, zonder ik-gerichtheid, valse kracht, valse trots, lust en woede, en wanneer men geen materiële zaken aanneemt, raakt men beslist bevordert tot het peil der zelfverwerkelijking met de Verhevene Wezen (Para-Brahma).(18: 51-53)
Opgaande in de Verhevene Wezen, verheven kalm in het Zelf, treurt hij niet en begeert hij niet; tegenover alle schepselen hetzelfde, bereikt hij de hoogste staat van toewijding aan Mij. (18:54)
Door dit Deel van Mij kent Hij Mij, die Mijn essentie is en wat Ik in waarheid ben; en Mij zo kennende gaat hij rechtstreeks in dat Deel van Mij op. (Zie ook 05.19) (18:55)
Een Karma-yogi toegewijde bereikt de eeuwige onveranderlijke woonst van Mijn genade (Mokşa) – zelfs terwijl alle verplichtingen worden verricht – gewoon door in Mij toevlucht te zoeken (door overgave van alle handelingen in liefdevolle devotie aan Mij). (18:56)
Wijd in oprechtheid alle handelingen aan Mij, en plaatst Mij als uw verhevene doel, en verbindt u gans aan Mij. Fixeer steeds uw gemoed op Mij, en verblijf in Karma-yoga. (18:57)
Aan mij denkend, zult ge door Mijn genade alle belemmeringen te boven komen; maar zo ge uit zelfzucht niet wilt luisteren, zult ge tenietgaan. (18:58)

DE KARMISCHE GEBONDENHEID

Handelt u niet volgens Mijn aanwijzingen en weigert u te strijden, dat is een tevergeefs besluit, want uw eigen natuur zal u ertoe dwingen. (18:59)
O Arjuna, gebonden door uw eigen karma, dat uit uw eigen aard is voortgekomen, zult gij juist dat hulpeloos verrichten wat gij uit dwaasheid niet wenst te doen. (18:60)

WIJ WORDEN DE MARIONETTEN VAN ONZE EIGEN VRIJE WIL

De Verhevene Heer zetelt in ieders hart, O Arjuna, en bestuurt (Iśvara) het doen en laten van alle levende wezens, die zich in het lichaam als het ware in een mechaniek (van de Karma) bevinden, dat gemaakt is van de materiële energie. (18:61)
Neem uw toevlucht tot de Verhevene Heer (Kŗşna of Iśvara) met geheel uw wezen, O Bhârata (Arjuna); door zijn genade zult ge de opperste vrede verkrijgen, de Eeuwige Woonst (Parama-dhāma). (18:62)
Zo heb ik u de kennis verteld die de geheimste is van ieder geheim: denk er goed over na, en handelt naar eigen goeddunken. (18:63)

HET PAD DER OVERGAVE IS DE ULTIEME PAD NAAR GOD

Luister nog eens naar Mijn meest verheven woord, dat het meest verborgen is van al. U bent Mij dierbaar en U bent standvastig; daarom wil ik in uw belang spreken. (18:64)
Vestig uw gedachten (Manas) onafgebroken op Mij en wees Mij toegewijd. Offer aan Mij en bewijs Mij eer. Zo gaat u voorzeker tot Mij komen. Ik geef u Mijn woord; u bent Mij dierbaar. (18:65)
Laat alle vormen van geloof (Dharma) voor wat ze zijn en geeft u slechts aan Mij over. Ik zal u verlossen van de terugslagen van al uw zonden (of van Karma gebondenheid). Treur niet. (18:66)
U mag dit nooit aan niemand openbaren die geen asceet is, nooit aan iemand zonder toewijding en ook niet aan iemand die niet wenst te luisteren, en evenmin met degene die Mij afgunstig is. (18:67)

DE HOOGSTE DIENST AAN GOD EN DE BESTE NAASTENLIEFDE

Wie dit verhevene filosofische geheim (of de transcendentale kennis van de Gitā) aan Mijn toegewijden verklaart, en in Mij het hoogste vertrouwen heeft, zal ongetwijfeld het (Parama-dhāma) bereiken en tot Mij komen. (18:68)
Er zal onder de mensen niemand zijn die Mij meer behagen dan hij; van allen op aarde zal hij Mij het meest dierbaar zijn. (18:69)

DE GENADE VAN DE GÎTÂ

En Ik verklaar dat hij die zich in dit heilige gesprek verdiept, Mij aanbidt met zijn verstand (Jnāna-yajna, Kennis-offer). Daarvan ben Ik overtuigd. (18:70)
En wie gelovig en zonder tegenspraak naar deze woorden luistert wordt bevrijd van de terugslagen van zijn zonden en gaat naar de hemelse gewesten waar de vromen verblijven. (18:71)
O Pârtha (Arjuna) hebt gij aandachtig naar dit alles geluisterd? Is uw verwarring, veroorzaakt door onwetendheid, weggenomen, O Dhananjaya (Arjuna)? (18:72)
Arjuna zei: Mijn dierbare Achyuta (Kŗşna) , O Onfeilbare, mijn illusies zijn thans geweken. Door Uw goddelijke genade heb ik mijn geheugen weer terug en ik ben nu sterk, vrij van twijfel en bereid te handelen zoals Gij het mij opdraagt. (18:73)
Samjaya zei: Aldus heb ik de woorden vernomen die twee grote zielen, Kŗşna en Mahātmā Arjuna, tot elkaar spraken. En deze boodschap is zo wonderbaarlijk dat mijn haar ervan overeind staat. (18:74)
Door de goedgunstigheid van de wijze (goeroe) Vyāsa heb ik geluisterd naar dit geheim en de geheime yoga van de Heer van yoga, Kŗşna zelf, zoals hij voor mijn aangezicht sprak. (18:75)
O Koning! Telkens als ik me deze verwonderlijke en heilige samenspraak van Keśava (Kŗşna) en Arjuna telkens opnieuw voor de geest haal, tril ik onophoudelijk van vreugde. (18:76)
O Koning! Wanneer ik aan de heerlijke gedaante van Heer Kŗşna denk, word ik bevangen door nog groter verbazing en verheug ik me telkens opnieuw. (18:77)

TRANSCENDENTALE KENNIS EN HANDELING ZIJN BEIDE NODIG VOOR EEN EVENWICHTIG LEVEN

Overal waar Kṛṣna, de Heer van yoga, (of Dharma) als schriftuur (Sāstra), en Arjuna met de wapens (Sāstra) van plicht en bescherming zullen zijn; zal er eeuwige voorspoed, overwinning, geluk en moraliteit wezen. Dit is mijn overtuiging. (18:78)

In de Upanishads, genaamd de heilige Bhagavad Gîtâ, in de wetenschap van de Allerhoogste Geest, in het boek van devotie, in de samenspraak tussen Sri Kṛṣna en Arjuna, staat aldus het achttiende hoofdstuk beëindigd, genaamd “Verlossing door Verzaking ”.

EPILOOG

DE AFSCHEIDSREDE VAN DE HEER KRISHNA

De Heer Krishna op de avond van Zijn vertrek der arena deze wereld, nadat was beëindigd de moeilijke taak de Dharma te vestigen, gaf Hij zijn laatste afscheidsrede aan Zijn onkel Uddhava die daarbij Zijn geliefde devoot en volgeling was. Op het einde van een lange preek met de inhoud van meer dan duizend verzen (BP 11.06-29), zei Uddhava: "O Heer, ik denk dat het naleven van yoga zoals Gij (aan Arjuna, en nu) tot mij hebt verteld, moeilijk is en zelfs voor de meeste mensen, daar het de controle bevat van de onhandelbare zinnen. Vertel me kort, eenvoudig, en gemakkelijk de weg naar de Godrealisatie. De Heer Krishna gaf op Uddhava's aanvraag de bijzonderheden om in deze moderne tijd tot zelfrealisatie te komen, en deze zijn:

1. **Vervul zo goed mogelijk uw plichten voor Mij, zonder zelfzuchtige bedoelingen, en herinner Mij te allen tijde – voor het begin van het werk, bij het voleindigen van een taak, en tijdens de inactiviteit.**
2. **Praktiseer om Mij in alle creaturen te zien in gedachte, woord en daad; en maak hen mentaal een buiging.**
3. **Ontwaak uw slapende Kundalini Sakti en besef dat God's kracht steeds met u is; door de activiteiten van het gemoed, de zinnen, de ademhaling, en de emoties; en dat Hij voortdurend al het werk verricht door u als een te instrument in gebruik. Yogïrâja Muntaz zei: de persoon die zich als een louter instrument herkend en zijnde een sportveld voor het gemoed en de materie, kent Brahma of de Waarheid. Het beëindigen van alle begeerten door de ware essentie der wereld en menselijk gemoed te realiseren, is Zelfrealisatie. Paramahamsa Hariharânanda zei: God is alles en zelfs boven alles. Daarom, indien u Hem wilt realiseren, dient ge Hem te zoeken en Hem zien in ieder atoom, in iedere materie, in ieder lichamelijke functie, en elk wezen in een houding van overgave.**

De essentie van de Godrealisatie is bovendien in de Bhagavad Mahâ Purâna (BP 2.09.32-35) als volgt opgesomd:

De Verhevene Heer Krishna zei: O Brahma, de persoon die Mij wenst te kennen, de Verhevene Goddelijke Persoonlijkheid, de Heer Srî Krishna, zou moeten begrijpen dat Ik voor de schepping bestond, dat Ik in de schepping besta, en evenzo na de dissolutie. Al andere bestaan is niets anders dan Mijn denkbeeldig energie. Ik besta in de schepping, en tezelfdertijd buiten de schepping. Ik ben de alvervullend Verhevene Heer die overal bestaat, in alles, en te allen tijde.

Harih AUM tatsat Harih AUM tatsat Harih AUM tatsat
Śrî Krsnârpanam astu śubham bhûyât.
AUM Śântih Śântih Śântih

Het boek is aan de Heer Sri Krishna geschonken. Moge Hij ons allen zegenen met goedheid, voorspoed, en vrede.

VEERTIG VERZEN DER GÎTÂ

(Voor Dagelijkse Lezing en Contemplatie)

De Tien geboden van het Hindoeïsme

Volgens de wijze Patanjali (Patanjali's Yoga Sutra 2.30-32) zijn:

1. Geweldloosheid
2. Waarheidsliefde
3. Eerlijkheid (zich niets onregelmatig toe-eigenen)
4. Celibaat of controle over de zinnen
5. Onhebzuchtigheid
6. Zuiverheid in gedachte, woord en daad
7. Tevredenheid
8. Strenge soberheid
9. Studie der Schriften, en
10. Zelfovergave aan God in gelovig en liefdevolle devotie

Ik offer mijn gehoorzaamheid aan de Heer Krishna, de wereld leraar, die de zoon van Vasudeva is, de opheffer van alle opstakelen, en wiens genade de sprakeloos welsprekend maakt en de kreupele bergen laat doorkruisen.

1. **Dhrtarâstra zei: o Sanjaya, wat deden mijn volk en de Pândavas, toen ze verlangend om te strijden op het heilig veld van Kurukşetra, waar ze waren samengekomen? (01.01)**

2. **De Verhevene Heer zei: u treurt om iets wat het verdriet niet waard is, toch spreekt u woorden die wijs klinken. Zij die wijs zijn treuren noch om de levenden, noch om de doden. (02.11)**

3. **Zoals de levende entiteit (Atmâ, Jîva, Jîvâtma) in dit lichaam geleidelijk van kinderjaren overgaat naar jeugd en ouderdom, zo gaat ze bij de dood naar een ander lichaam over. Hierover treurt de wijze niet. (Zie ook 15.08) (02.13)**

4. **Zoals iemand zijn oude, versleten kleren wegdoet en nieuwe aantrekt, laat de levende entiteit (Atmâ, Jîva, Jîvâtma) de oude, nutteloze lichaam achter en hult zich in een nieuw. (02.22)**

5. **Beschouw vreugde en pijn, winst en verlies, overwinning en nederlaag als elkaars gelijke, en gordt u voor de strijd, en dan is geen zonde die u raakt. (02.38)**

6. **U hebt het recht uw voorgeschreven plicht te vervullen, maar de vruchten ervan komen u niet toe. Laat de vruchten van uw handelingen vervolgens ook niet uw drijfveer zijn, maar verzuim ook niet te handelen. (02.47)**

7. **Een Karma-yogi wiens kennis is geworteld in gelijkmoedigheid, heeft zich in dit leven van zowel goede als slechte daden bevrijdt; houd u dus aan yoga; yoga is de kunst van het handelen. (02.50)**

8. **Het gemoed, door de rovende zinnen beheerst, ontneemt het intellect gelijk een storm een schip op de woedende oceaan stuurloos van zijn bestemming verdwijnt – de spirituele landing. (02.67)**

9. **Alle handelingen zijn het gevolg van de energie en de kracht der natuur, maar door de misleidende onwetendheid, denken de mensen de doeners te zijn. (Zie ook 5.09, 13.29, en 14.19) (03.27)**

10. **Aldus wetende, dat het Zelf (Atmâ) belangrijker is dan het intellect, en het gemoed beteugelend door het intellect (met spirituele praktijken gezuiverd), moet men deze machtige vijand begeerte (lust, Kâma) verslaan, o Sterkarmige (Arjuna). (Zie ook KaU 03.03-06) (03.43)**

11. **Wanneer Dharma (Gerechtigheid) in verval geraakt, en Adharma (Ongerechtigheid) tot verheffing komt, o Bharata (Arjuna), dan verschijn Ik op aarde. Ik belichaam Mij dus van eeuw tot eeuw ter bescherming van het goede, ter vernietiging van het kwade, en tot herstel van rechtvaardigheid (Dharma). (Zie ook TR 1.120.03-04) (04.07-08)**

12. **De vier verdelingen (vierkastenstelsel) zijn uit Mij voortgevloeid in overeenstemming met het natuurlijke onderscheid in bekwaamheid en roeping. Ofschoon Ik hiervan de schepper ben, weet dan toch dat Ik de eeuwige niet-doener ben. (Zie ook 18.41) (04.13)**

13. **Wie niet-handelen in handelen ziet, en handelen in niet-handelen, is een wijze persoon. Hij is een yogi en volbrengt al zijn werk. (Zie ook 3.05, 3.27, 5.08 en 13.29) (04.18)**

14. **De Eeuwige Wezen (Brahma) is het offer. Brahma is de gezuiverde boter. Brahma offert in het vuur van Brahma. De mens die alles beschouwt als zijnde een handeling van Brahma, bereikt Brahma. (Zie ook 09.16) (04.24)**

15. **In deze wereld is er niets dat zo reinigt als Jnâna, de ware**

kennis van de Verhevene Wezen (Para-Brahma). Hij, die door Karma-yoga gezuiverd is, ontdekt deze kennis allengs vanzelf in zich ontwaken. (Zie ook 04.31, en 05.06, 18.78). (04.38)

16. Maar, ware verzaking (Samnyâsa), o Sterkarmige (Arjuna), is zonder Karma-yoga moeilijk te bereiken. De wijze die aan Karma-yoga is toegewijd bereikt snel Brahma. (Zie ook 04.31, en 04.38) (05.06)

17. Wie handelt door zijn daden aan de Heer te offeren – en iedere gehechtheid aan de gevolgen heeft prijs gegeven – wordt door Karmische reactie of zonde niet aangetast, evenmin als een lotusblad door water. (05.10)

18. Wie Mij in alles ziet, en alle dingen in Mij, die verlaat Mij niet, en is nooit door Mij verlaten. (06.30)

19. Vier typen deugdelijke mensen aanbidden Mij, o Arjuna. Ze zijn: die lijden, de zoekers naar Zelfkennis, die rijkdom nastreven, en de wijzen die de Verhevene hebben benaderd. (Zie ook TR 1.21.03) (07.16)

20. Na vele geboorten komt de wijze (de verlichte devoot) tot Mij, daar hij (of zij) realiseert dat werkelijk alles Vâsudeva (Kŗşna) is. Zulk een Mahâtma (grote ziel) is moeilijk te vinden. (07.19)

21. De onwetenden – onbekend met Mijn onveranderlijk, onovertroffen, en transcendentale vorm (of bestaan) – zijn niet in staat om Mij, de Verhevene Wezen (Para-Brahma) te zien, die vormloos ben, en toch vormen of incarnatie aantrek. (07.24)

22. Aan welk object iemand denkt aan het einde van zijn leven bij het verlaten van het lichaam, dat object bereikt hij, o zoon van Kunti (Arjuna), daar hij er in gedachten steeds van vervuld was. (Zie ook ChU 03.14.01) (08.06)

23. Richt daarom uw gedachten steeds op Mij en vecht. Met uw gemoed en intellect op Mij gevestigd zult gij ongetwijfeld tot Mij komen. (08.07)

24. Ik ben gemakkelijk bereikbaar, o Pârtha (Arjuna), door de altijd toegewijde yogi die steeds op Mij denkt, zonder zijn gedachten op iets anders te richten. (08.14)

25. Ik verzorg persoonlijk het spirituele en materiële welzijn van ieder standvastige toegewijde wier gemoed nooit afdwaalt, en Mij steeds herinnert en aanbid in een niet-

aflatende contemplatie. (09.22)

26. **Van hem (of zij) die met toewijding aan Mij een blad, een bloem, een vrucht of water offert, aanvaard en eet Ik het toegewijde offer van dat zelf dat naar zuiverheid streeft. (Zie ook BP 10.81.04) (09.26)**

27. **Vestigt uw gemoed op Mij, en wees Mij toegewijd, aanbidt Mij, en buig voor Mij neer. Eén geworden met Mij, zult ge zeker tot Mij komen, als de enige toevlucht en verheven doel. (09.34)**

28. **Ik ben de oorsprong van alles. Alles komt uit Mij voort. Dit begrijpend, de wijzen aanbidden Mij in liefde en devotie. (10.08)**

29. **Hij, wiens handelingen slechts Mij gewijd zijn, en voor wie Ik het verheven doel ben, die mijn toegewijde (devoot) is, vrij van gehechtheid, zonder haat tegenover welk wezen ook; bereikt Mij, o zoon van Pandu (Arjuna). (11.55)**

30. **Daarom, vestig uw gemoed op Mij, en laat uw intellect op Mij alleen verblijven door meditatie en contemplatie. Hierna zult ge ongetwijfeld Mij bereiken. (12: 08)**

31. **Wie dezelfde eeuwige Verhevene Heer als Geest (Âtma) gelijkelijk in alle wezens ziet, het Onvergankelijk in het vergankelijke, heeft het ware inzicht. (13.27)**

32. **Wie Mij alleen dient door standvastige toewijding (Bhakti-Yoga) stijgt boven de geaardheden der materiële Natuur, en maakt hij zich geschikt om op te gaan in Brahma-nirvâna. (Zie ook 07.14 en 15.19) (14.26)**

33. **Ik woon in de innerlijke psyche van alle wezens. Herinnering, Zelfkennis, en het verlies ervan komen uit Mij. Ik ben de samenstelling van de Vedânta, en ook de werkelijke Kenner van de Veda's. (Zie ook 06.39) (15.15)**

34. **Er zijn drie poorten die toegang geven tot deze hel – begeerte (lust), toorn en hebzucht. Ieder verstandig mens dient zich hiervan af te wenden, want ze leiden de ziel omlaag. (Zie ook MB 5.33.66) (16:21)**

35. **Het gesproken woord, dat geen ergernis wekt, dat waar, aangenaam en weldadig is, en de gewoonte de schriften te bestuderen, noemt men de ascese van de spraak. (17:15)**

36. **Door dit Deel van Mij kent Hij Mij, die Mijn essentie is en wat Ik in waarheid ben; en Mij zo kennende gaat hij**

rechtstreeks in dat Deel van Mij op. (Zie ook 05.19) (18:55)

37. **De Verhevene Heer zetelt in ieders hart, O Arjuna, en bestuurt (Iśvara) het doen en laten van alle levende wezens, die zich in het lichaam als het ware in een mechaniek (van de Karma) bevinden, dat gemaakt is van de materiële energie. (18:61)**

38. **Laat alle vormen van geloof (Dharma) voor wat ze zijn en geeft u slechts aan Mij over. Ik zal u verlossen van de terugslagen van al uw zonden (of van Karma gebondenheid). Treur niet. (18:66)**

39. **Wie dit verhevene filosofische geheim (of de transcendentale kennis van de Gitā) aan Mijn toegewijden verklaart, en in Mij het hoogste vertrouwen heeft, zal ongetwijfeld het (Parama-dhāma) bereiken en tot Mij komen. (18:68)**

40. **Overal waar Kṛṣna, de Heer van yoga, (of Dharma) als schriftuur (Sāstra), en Arjuna met de wapens (Sāstra) van plicht en bescherming zullen zijn; zal er eeuwige voorspoed, overwinning, geluk en moraliteit wezen. Dit is mijn overtuiging. (18:78)**

Harih AUM tatsat Harih AUM tatsat Harih AUM tatsat
Śrî Krsnârpanam astu śubham bhûyât.
AUM Śântih Śântih Śântih

Het boek is aan de Heer Sri Kṛṣna geschonken. Moge Hij ons allen zegenen met goedheid, voorspoed, en vrede.

Meditatie Technieken

Meditatie bestaat al duizenden jaren met de Verhevene Heer Krishna, Gautama Boeddha, Jezus Christus en noem maar op, om het bewustzijn om te schakelen naar hogere niveaus. Andersom, wie mediteert, verlaat het gebruikelijke niveau van het wakende bewustzijn en begeeft zich in tot dan toe onverkende gebieden van zijn persoonlijkheid. Datgene wat betekent, dat het bewustzijn tijdens de meditatie wordt tegelijkertijd verbreed, verdiept, en verhoogd.

De psycholoog Carl Gustav Jung onderscheidt naast het bewuste, de diepere lagen die erachter schuilt, namelijk het onbewuste en het collectief onbewuste met zijn archetypen of oerbeelden van het menselijk handelen en van het opvattingvermogen. Het zijn structuurelementen van het gemeenschappelijke onbewuste die in de meditatie, of in een droom geactualiseerd kunnen worden. Om te dromen moet men in een slaaptoestand verkeren, maar bij het stil worden van de bewuste activiteiten langs de meditatie blijft men alert en slaapt men niet.

In de meditatie wordt iets zichtbaar dat altijd is geweest, zijnde de houding van constante concentratie vol overgave, van zuivere openheid zoals in Gita 6: 10-26 is voorgeschreven:

De yogi behoort voortdurend in de eenzaamheid en stilte te verblijven om zich op de Verhevene Wezen te concentreren, na het gemoed en de zinnen te hebben beheerst, vrij van begeerte en drang naar bezit. (06.10)
Op een reine plek gezeten, op een eigen vaste zitplaats die niet te hoog of te laag is, bedekt met een laken, de huid van een antilopenhuid en kushagras, boven op elkaar gelegd. Laat hem daar, als hij het denken eenpuntig gemaakt heeft met zijn gedachten en zintuigen onder beheersing, en op die zitplaats gezeten zich richten op meditatie om het zelf te zuiveren. (06.11-12)
Met zijn lichaam, hoofd en hals rechtop, onbeweeglijk en bedaard, gaat hij met gesloten ogen de blik gericht op de punt van de neus, in geen andere richting kijken. Zo dient hij er te zitten innerlijk in vrede, onbevreesd, onwrikbaar in het celibaatleven (de belofte van een Brahmachari), zijn denken beheersend, zijn gedachten gericht op Mij als het verheven doel. (Zie ook 04.29, 05.27, 08.10 en 08.12) (06.13-14)
De yogi die zijn denkvermogen beheerst, en aldus steeds gericht is op Mij, komt tot de vrede van Brahma-nirvâna, en dat is in Mij. (06.15)
Alvast is deze yoga niet geschikt voor hem die te veel eet, ook niet die overdreven vast; die teveel of te weinig slaapt, o Arjuna. (06.15)
De yoga der meditatie verdrijft alle pijn voor hem, die matig is in eten en ontspanning, matig in zijn gedragingen, matig in slapen en waken. (06.17)
Als hij zo, met een beheerst gemoed, in de Eeuwige Wezen (Brahma) verblijft, vrij van verlangen naar alle begerenswaardige dingen, dan wordt er gezegd dat hij Brahma in Samâdhi (Trance) heeft bereikt. (06.18)
Als een lamp die, tegen de wind beschut, niet flikkert, hiermee vergelijkt men het beheerste gemoed van de yogi in meditatie op de Eeuwige Wezen (Brahma). (06.19)
Wanneer door de beoefening van de meditatie het denkvermogen tot rust gekomen is, dan openbaart de Eeuwige Wezen (Brahma) zich. Als de persoon het eenmaal met het gezuiverde intellect heeft gezien, dan vindt hij vervulling en tevredenheid. (06.20)

Wanneer iemand de oneindige gelukzaligheid kent, die in het intellect wordt waargenomen en die buiten het bereik der zinnen ligt; zijnde aldus, in de Eeuwige Wezen (Brahma) gerealiseerd, is hij van de absolute realiteit nooit gescheiden. (Zie ook KaU 3.12) (06.21)
Wanneer hij, na Zelfrealisatie bereikt te hebben, inziet dat er niets hogers of beters kan zijn, als daarin gevestigd, kan het grootste leed hem niet doen wankelen. (06.22)
Dan zal hij weten dat dit verheven zijn boven de vereenzelviging met pijn, yoga wordt genoemd. Deze yoga moet met een vastberaden en standvastig gemoed beoefend worden. (06.23)
Wanneer hij elk baatzuchtige verlangen, die door voornemens zijn ontstaan, achter zich heeft gelaten, en door het denkvermogen de zinnen en organen onderworpen heeft aan de Eeuwige Wezen (Brahma), zal hij langzaam maar zeker, door geduld, voortdurende inspanning en beheerste rede tot innerlijke kalmte komen, om aan niets anders te denken. (06.24-25)
Hoe het rusteloze en ongestadige denkvermogen ook moge ronddolen, moet hij het beheersen en terugbrengen onder de macht van de Heer Kṛṣna, de Verhevene Personaliteit van de Goddelijkheid. (06.26)

Voor ons heeft het tot doel de Verhevene Heer in eigen leven tot realiteit te maken. Eigenlijk is het einddoel van de meditatie, de bewuste vereniging met God. We zijn allemaal kinderen van de Verhevene, maar de bewuste eenheid met God moet nog waar gemaakt worden. We geloven misschien wel in God, maar dat geloof is geen werkelijkheid in ons leven. We geloven alleen in God omdat we naar een massa bijéénkomst zijn geweest in een stadium ergens, of een bedevaartplaats van eender welke godsdienst; omdat we ons door de ene of de andere heilige aangesproken voelen; omdat een Yogi of een spirituele meester overtuigend in mooie, diepgaande woorden het bestaan van God plechtig heeft verklaard, omdat wij in nood nog eens willen proberen de Verhevene Heer te naderen. Toch als we regelmatig mediteren, dan komt er een moment waarop we een bewuste eenheid met God tot stand brengen.

Meditatieve toestanden zijn ons allemaal bekend, maar ons modern leven verdringt onze Godsbewustzijn. Daarom hebben we technieken nodig die ons kunnen helpen de toestand van totale rust, van passiviteit, nietsdoen, van overgave aan het ‘gewoon zozijn’ mogelijk te maken. De therapie door meditatie beoogt niet enkel de individuatie, maar ook de geestelijke groei en de zelfrealisatie (svarūpa). Het hoogste doel van de mens, of we het nu wijsheid of verlichting noemen, is het vermogen alles te aanschouwen en te erkennen dat het goed is, aangehaald in de Bhagavad – Gītā die de zelfkennis ondersteund, en het vruchtbaar maken van de innerlijke schaduw.

Sri Krishna mediteerde; Hij werd de verpersoonlijkheid van de goddelijke en sublieme liefde. Boeddha mediteerde; Hij werd de verpersoonlijking van het goddelijke Licht. Christus mediteerde; Hij werd de verpersoonlijking van de goddelijke barmhartigheid. Nu vraagt God van ons om te mediteren; Hij wil dat wij de verpersoonlijking van het goddelijke Leven worden.

Meditatie Praktijk
(Voorbereiding, Houding, Ademhaling)

(1) Uw favoriete plek moet de plaats van uw meditatie oefeningen worden. Het moet een ruimte zijn waar u rustig en ongestoord kunt blijven.

(2) Zorgen dat u de ruimte tijdens de meditatie kunt verduisteren. Geen wierook of andere geuren gebruiken, evenmin muziek tijdens de meditatie. De totale stilte is vanzelfsprekend.

(3) Was u alvorens te mediteren, gezicht, handen en voeten, of neem zelfs een bad of een douche. Voor de reiniging van het bewustzijn is het beslist nodig dat eerst het lichaam wordt gereinigd. Ook uw kleding moet netjes zijn. Draag liefst een losse kledingstuk voor de meditatie.

(4) Mediteer altijd op hetzelfde tijdstip. In alles wat men doet is een bepaald ritme voor eigen leven heel bijzonder. Mediteer bij zonsopgang en -ondergang, in de namiddag en middernacht. In ieder geval probeer dagelijks op een vaste tijd te mediteren, al kunt u het maar éénmaal per dag doen. Probeer iedere dag alleen te mediteren. Toch, geldt dat niet voor echtparen, daar ze samen kunnen mediteren. Ook oprechte spirituele vrienden, die elkaar innerlijk goed begrijpen, kunnen samen mediteren. Meditatie in een "Satsang" (vergadering) met anderen is ook belangrijk, maar voor de dagelijkse persoonlijke meditatie is het best om alleen in eigen ruimte te mediteren.

(5) De houding is zoveel mogelijk zoals voorgeschreven in Gītā 6, de verzen 13 en 14:

Met zijn lichaam, hoofd en hals rechtop, onbeweeglijk en bedaard, gaat hij met gesloten ogen de blik gericht op de punt van de neus, in geen andere richting kijken. Zo dient hij er te zitten innerlijk in vrede, onbevreesd, onwrikbaar in het celibaatleven (de belofte van een Brahmachari), zijn denken beheersend, zijn gedachten gericht op Mij als het verheven doel. (Zie ook 04.29, 05.27, 08.10 en 08.12) (06.13-14)

Breek alle psychische en lichamelijke spanningen af om nieuwe bewustzijnsgebieden te ontsluiten. Concentreert u telkens op de gekozen meditatie oefening. Ogen afgesloten of dicht is op het oneindige gericht, en dat gevoel krijgt u ook. De halfgesloten of gesloten ogen richten zich op een punt op de grond, op ongeveer één meter afstand.

(6) Bij alle meditatie oefeningen zitten we. We zoeken ons lichamelijke zwaartepunt op, en stellen onze ruggengraat en ons hoofd in een rechte lijn boven dit zwaartepunt op. Kan men als Westerse mens de lotushouding niet aan, gaan we toch op een stoel zitten zonder tegen de leuning te komen. We zitten zover naar voren dat de knieën iets lager zijn dan de zitting. We doen de knieën losjes uit elkaar. De benen kruisen we ter hoogte van de enkels, zodat de buitenranden van onze voeten de grond raken. Onze handen leggen we als twee schalen in onze schoot over elkaar, de linker op de rechter. Een bijzondere ontspannende zithouding is de hielzit. Daarbij knielt u op een deken en laat uw lichaam naar achteren zakken totdat u op uw hakken zit. De buitenkanten van de voetgewrichten liggen plat op de grond, de grote tenen rakken elkaar. Het bovenlichaam moet rechtop blijven. Om deze houding nog te vergemakkelijken, kan men een bankje vervaardigen of kopen in een gespecialiseerde handelszaak. Gaat nooit liggen om te mediteren.

(7) De adem is de basis van alle leven. In meditatie is het heel belangrijk om op de juiste manier te ademen. Daardoor onstaat automatisch spanningsopbouw en

spanningsafbraak, inademen en uitademen. Als u ademt, probeer dan zo langzaam en zo rustig mogelijk in te ademen. En als u uitademt probeer dan nog langzamer dan het inademen. Laat, indien mogelijk, een korte pauze tussen het einde van de eerste inademing en het begin van de tweede inademing; probeer uw adem dan een paar seconden vast te houden. Toch als het moeilijk gaat moet u het niet doen. Doe nooit iets wat uw organen of ademhalingssysteem kan schaden. Een andere methode kan als volgt. In de meditatiehouding ontspant u zich, en begint dan een gecontroleerde ademhalingsoefening. U ademt gewoon weg een seconde diep in. Als u innerlijk het getal "eenentwintig" langzaam uitspreekt, heeft u ongeveer de tijdsduur van een seconde. Dan ademt u nadrukkelijk uit, en het mag ook niet langer dan een seconde duren. U telt daarbij "twee-entwintig". U blijft even in deze toestand zonder metéén weer in te ademen. Daarbij telt u in stilte van "drie-entwintig" tot "dertig". Het eerste waar u bij het ademen aan moet denken is zuiverheid. Als u bij het inademen kunt voelen dat de adem direct van de Verhevene Heer, de Zuiverheid zelf komt, dan kan uw adem gemakkelijk worden gezuiverd.

(8) Meditatie kan alleen werken als u, al is het maar tijdelijk, zich kunt losmaken van de sleur van elke dag.

(9) Observeer de tien geboden van het Hindoeïsme volgens de wijze van Patanjali (Patanjali's Yoga Sutra 2.30-32)

1. Geweldloosheid
2. Waarheidsliefde
3. Eerlijkheid (zich niets onregelmatig toe-eigenen)
4. Celibaat of controle over de zinnen
5. Niet bezitzuchtig zijn, onhebzuchtigheid
6. Zuiverheid in gedachte, woord en daad
7. Tevredenheid
8. Strenge soberheid
9. Studie der Schriften, en
10. Zelfovergave aan God in gelovig en liefdevolle devotie

Concentratie, Meditatie, Contemplatie

Concentratie betekent innerlijke waakzaamheid, innerlijke alertheid, en is de dynamische wilskracht van het gemoed, die ervoor zorgt dat we het licht aanvaarden en de duisternis verwerpen. Concentratie is de goddelijke strijder in onszelf. Van de wegen die naar het doel leiden, is concentratie de veiligste; of dat doel nu Godrealisatie is, of gewoon de vervulling van menselijke begeerten. Langs het pad der Gîtâ, de toegewijde yogi, wanneer hij of zij ook maar zijn krachten op het gebied van het zielenleven concentreert, door toewijding, meditatie, onbaatzuchtige liefde en dienstbaarheid hoge ogenblikken gaat bereiken en dan ademt men, door een daad van de wilskracht, zijn spirituele en verhevene bedoelingen, plannen en ervaringen uit. Als het licht van de ziel, het hogere Zelf eenmaal in het gemoed is binnengedrongen, dan kunnen we ons voor een heel lange tijd op een voorwerp concentreren, of plannen uitvoeren in het dagelijkse leven, zonder dat er twijfels of angsten te voorschijn komen. Zolang het mentale vervuld is met het licht van de ziel, kunnen geen negatieve krachten binnendringen.

Meditatie is de bewuste groei in het oneindige. Als we mediteren, gaan we feitelijk een gemoed binnen dat leeg, stil en rustig is, en we laten ons voeden en verzorgen door de

Verhevene Geest, die de oneindigheid zelf is. Eigenlijk het werk van de ziel in de meditatie is het punt in het mediteren zo positief te stellen, dat er een indruk gemaakt kan worden op het lager denkvermogen, zodat de lagere mens in éénlijnigheid met de Schepper en schepping (het Eeuwige Plan) gebracht wordt. Bij concentratie richten we ons op één doel. Bij meditatie breiden we ons bewustzijn uit, tot we de uitgestrektheid bereikt hebben; en dan dringen we in het bewustzijn van het Oneindige.

Bij contemplatie groeien we in de uitgestrektheid zelf, en dan wordt het bewustzijn van die uitgestrektheid ons eigen bewustzijn. In contemplatie heeft de ziel zich totaal van de wereld teruggetrokken, zelfs voor een moment, om in de “geheime plaats van de Verhevene” te verkeren, het gelukzalige, innerlijke en spirituele visioen aanschouwend, in totale rust en vrede. Met andere woorden, tijdens het aanschouwen voelen we dat het gehele universum, met al zijn oneindige licht, zijn vrede, geluk en waarheid, in ons zelf houden. In de hoogste graad der contemplatie voelen we dat we niets dan het Bewustzijn zelf zijn; we zijn één met de Verhevene Absolute. Om nog duidelijker te zijn, of verdere vragen aan te wakkeren: “We concentreren met de verlichtende wilskracht van het gemoed. We mediteren met de zich uitbreidende uitgestrektheid van het hart. We bespiegelen met de vervullende eenheid der ziel.” Ieder toegewijde yogi moet weten dat in concentratie het lagere denkvermogen is gericht op het hogere; door de meditatie het vermogen van het denkvermogen houdt zich in het licht, en in dat licht het ware doel van het leven wordt aangevoeld, en men weet wat we moeten doen of laten, daar de Kosmische Wetten. Door de contemplatie wordt de toegewijde yogi mogelijk gemaakt die stilte in te gaan, waar hij of zij het goddelijke denkvermogen kan aanboren. Volledige concentratie is alvast nodig voor hen die met meditatie willen beginnen. Daarom leert de Heer Krishna Arjuna, in het zesde hoofdstuk, de kunst van dhyana-yoga, of meditatie. Hij noemt dingen zoals de manier van zitten en houding, maar alleen omdat ze bijdragen tot de totale concentratie, de ‘eenpuntigheid’ van de geest zonder welke geen meditatie mogelijk is. Zoals in alles om succes te boeken is zelfbeheersing nodig. Wilt u mediteren? “Doe uw ogen dicht en mediteer.”

Samenvatting, en andere meditatie praktijken

De plaats voor de meditatie zou de sereniteit, de eenzaamheid, en de geestelijke atmosfeer van reukvrije, geluidsvrije, en lichtvrije ruimten van de Himalayas grotten moeten zijn. Massieve, kolossale gebouwen met bijzondere uitgehouwen marmeren figuren van hemelse bewaarders zijn niet genoeg. Ze zijn dikwijls met de spiritualiteit tegenstrijdig en helpen enkel godsdienstige commerciële doeleinden.

De acht meditatiestappen volgens Patanjali’s Yoga Sutra (PYS 2.29) zijn:

1. Zedelijk gedrag
2. Geestelijk praktijk
3. De gepaste houding en yogische oefeningen
4. Yogische ademhaling
5. Het terugtrekken van de gevoelens
6. Concentratie
7. Meditatie, en
8. Trance, of superbewuste staat van gevoel.

Men moet de acht stappen één voor één onder eigen leiding volgen om vooruitgang in de meditatie te boeken. Het gebruik van ademhaling en concentratie technieken zonder de nodige zuivering van het gemoed, en zonder sublimatie van de gevoelens en verlangens door moreel gedrag en geestelijke praktijken (zie 16.23) kan het gemoed in gevaarlijke neurotische staten leiden. Patanjali zegt: De zit postuur voor meditatie moet stabiel, relaxerend en comfortabel zijn voor het individuele fysisch lichaam (PYS 2.46).

Yogische ademhaling is niet de krachtdadigste. Dikwijls gevaarlijk het ophouden van de adem in de longen, zoals gewoonlijk verkeerd begrepen en in praktijk gebracht. Patanjali definieert deze als de controle van de Prana – de bio-impuls of de astrale levenskrachten – dat het ademhalingsproces veroorzaakt (PYS 2.49). Het is een geleidelijke ontwikkeling van onder controle brengen of tot vertraging leiden – door het gebruik van yogische standaard technieken zoals yogische houdingen, ademhalingsoefeningen, uitsluitingen, en bewegingen – van de bio-impuls die de motor en de zintuiglijke zenuwen activeren om de ademhaling in regelmaat te brengen evenals datgene buiten onze controle staat.

Wanneer het lichaam super gevuld is met de grote reservoir van de alomtegenwoordige kosmische stroom doorheen het oblongata merg, de nood om te ademhalen is verminderd of zelfs verwijderd en waarbij de yogi de ademloze trance staat behaalt, en dat is de laatste mijlsteen van de geestelijke tocht. De Upanishad zegt: “Geen enkel sterveling leeft enkel met het ademhalen van zuurstof in de lucht. Ze zijn ook van iets anders afhankelijk. (KaU 5.05) Jezus zegt: “De mens zal bij brood (voedsel, water, en lucht) alleen niet leven, maar bij alle woord (of kosmische energie), dat door den mond Gods uitgaat.” (Matth. 4.4) Het ademkoord houd de levende entiteit (ziel) aan het lichaam-gemoed complex. Een yogi bevrijdt de ziel van het lichaam, en bindt ze met de Superziel tijdens de ademloze “trance” staat.

Het intrekken van de gevoelens is voor de yogi een grote obstakel in het nakomen van zijn doel. Wanneer het gevoel is onttrokken; concentratie, meditatie en Samadhi zijn zeer gemakkelijk te bereiken. Het gemoed zou moeten gecontroleerd en opgeleid worden naar het intellect toe in plaats van langs de hoofdzintuigen zoals het horen, voelen, zicht, smaak en reuk. Het gemoed is natuurlijke wijze onrustig. Het observeren van het natuurlijke in- en uit gaan van de adem, en het alternatief ademen brengen het gemoed tot kalmte.

De twee meest gebruikte technieken om het gevoel te beheersen zijn:

1. Concentreer uw volle aandacht op één punt tussen de wenkbrauwen. Voorzie en verbreidt er een sfeer van een draaiende wit licht.
2. Zingt zo spoedig mogelijk mentaal een mantra of een heilige naam van de Heer, en laat uw gemoed door het geluid van het mentaal zingen doordringen, zodanig dat u het tikken van een dichtst bijgelegen klok niet meer hoort. De snelheid en de geluidssterkte van het mentaal zingen moeten vermeerderd worden naargelang de rusteloosheid van het gemoed, of omgekeerd.
3. Concentratie op een bijzonder aspect van een god, op het geluid van een mantra, op de gang van de ademhaling naar verschillende energie centra

in het lichaam, tussen de wenkbrauwen, op de top van de neus, en op een ingebeelde karmozijn (rood) lotusbloem binnen de borst centrum, kalmeert het gemoed en schorst het zwerven.

Een eerste eenvoudige meditatie techniek

(6) Was uw gezicht, ogen, handen en voeten; en zit in een keurig, rustige en donkere plaats in een comfortabel postuur, met hoofd, hals, ruggerecht recht en vertikaal. Geen muziek of wierook is tijdens de meditatie aanbevolen. De tijd en plaats van de meditatie moet eerst worden vastgesteld. Goed de levensprinciepen, gedachten, woorden en daden naleven. Bepaalde yogi oefeningen zijn nodig. Middernacht, s'morgens en s'avonds zijn de beste momenten om te mediteren, 15 tot 25 minuten iedere dag.

(7) Herinnert u een naam of vorm van een persoonlijke god waarin uw geloof gevestigd is en vraag Zijn of Haar zegen.

(8) Doe uw ogen dicht; neem 5 tot 10 minuten voor trage maar diepe ademhalingen.

(9) Vestig uw blik, uw geest (gemoed), en gevoelens binnen in het centrum van uw borst, de plaats van het oorzakelijk hart en adem heel traag. Mentaal, zing "Raa" en adem in, en "Maa" en adem uit. Visualiseert mentaal en volgt de loop van de ademhaling langs de neusgaten, naar het voorhoofd, en naar beneden tot in de borst of de longen. Voel de adem en de gewaarwordingen in het lichaam, en blijf waakzaam. Tracht uw ademhaling niet te controleren of te leiden, adem gewoon op een natuurlijke wijze.

(10) Bevestigt uw wil in de gedachte dat het verdwijnt in de grenzeloosheid van de lucht, terwijl u ademt. Indien uw gemoed van de ademhaling ontwijkt, start opnieuw met stap 4. Wees regelmatig en volhard zonder uitstellen.

Een tweede meditatie techniek in tien stappen

De Tegenwoordigheid van de Verhevene Heer (God) Realiseren

1) Een donkere kamer stilt de tijd.
2) Een kussen van ongeveer 10 cm dik vermindert de pijn aan knieën en benen.
3) Zet uw wekker aan om de duur van uw meditatie te bepalen.
4) Houd uw ogen en handen dicht, terwijl uw rug recht blijft, rekt af en toe eens uw benen.
5) Diepe ademhaling verlengt de duur van de meditatie.
6) Praktijk en regelmaat leiden naar volmaaktheid.
7) In uw optocht naar God mediteert met liefde om hem te behagen. Realiseert God's Tegenwoordigheid in en rondom u. Zweeft in Zijn Tegenwoordigheid.
8) Aanroep God's Tegenwoordigheid vóór u met de meditatie begint, bijvoorbeeld de Gāyatrī Mantram.
9) Houd uw meditatie tegenover anderen geheim.
10) Distantieert u zich nooit van de meditatie alvorens het doel bereikt te hebben.

Hopende dat deze tien raadgevingen van nut zullen zijn om verder gunstig te mediteren.

Derde eenvoudige meditatie

Was uw gezicht, ogen, handen, en voeten. Ga in een reine, stille en donkere plaats zitten, zoek de beste manier van zitten, met hoofd, hals en ruggengraat recht en verticaal.

Noch muziek of wierook is tijdens de meditatie door ons aanbevolen. Vooraf moet uur en plaats voor de meditatie worden bepaald. Observeer de Yama's en Niyama's (zie hieronder), als zijnde de beste principepen voor het leven, in gedachten, woord en handelen. Enkele yogische oefeningen zijn nuttig.

Middernacht, s'morgens en s'avonds zijn de beste tijden om elke dag 15 tot 25 minuten te mediteren.

Herinnert u de naam of de vorm van uw persoonlijke godheid (Isht Dev) aan wie u echt geloof hecht, terwijl u Zijn of Haar zegeningen afsmeekt.
Sluit uw ogen, en maakt vijf tot tien langzame maar diepe ademhalingen.

Vestig uw gezicht, intellect (mentaal), en emoties in het centrum van uw borst, de zetel van het causale hart, en adem traag.

Zing mentaal "So" wanneer u inademt, en "Hum" wanneer u uitademt. Bedenk, dat uw ademhaling de geluiden "So en Hum" (Ik ben deze Geest) resoneren. Blijf mentaal visualiseren, en door uw neusgaten ademhalen naar het middelpunt tussen de wenkbrauwen, en vervolgens naar beneden tot midden in uw borst of de longen. Tracht uw ademhaling niet te controleren of zelfs niet te leiden, maar volgt de normale gang van het in -en uitademen.

De Tien geboden van het Hindoeïsme

Volgens de wijze Patanjali (Patanjali's Yoga Sutra 2.30-32) zijn:

11. Geweldloosheid
12. Waarheidsliefde
13. Eerlijkheid (zich niets onregelmatig toe-eigenen)
14. Celibaat of controle over de zinnen
15. Onhebzuchtigheid
16. Zuiverheid in gedachte, woord en daad
17. Tevredenheid
18. Strenge soberheid
19. Studie der Schriften, en
20. Zelfovergave aan God in gelovig en liefdevolle devotie

De meditatie is de hoogste toestand van bestaan. In verlangen naar iets brengt geen geluk, enkel de realisering brengt voldoening. Alleen het beschouwingleven als in de Bhagavad Gītā naar voren wordt gebracht brengt blijdschap, vreugde en innerlijke vrede. Een Gītā devoot die eerst door zijn levenswandel op het punt staat God te realiseren, of die God al gerealiseerd heeft, kan zich bewust zijn van het bewustzijnsniveau waarop hij zich tijdens het mediteren bevindt. Bij een zielvolle meditatie, voelt u een eeuwig bestaan, en dat betekent dat u van de

Eeuwigheid en voor de Eeuwigheid bent. Dat is een waar meditatiegevoel, en geen hallucinatie. Een andere manier om te ondervinden dat u wel echt mediteert, is wanneer u in de meditatie echt op een hoger niveau komt, voelt u dat uw lichaam heel licht wordt. Niettegenstaande u geen vleugels hebt, voel u dat u als het ware kunt vliegen. Als u in zeer hoge meditatie komt, dan kunt u in uzelf echt een vogel zien, die net zo gemakkelijk kan vliegen als een echte vogel. Met andere worden u krijgt het gevoel van expansie. Na het mediteren moet u het resultaat van de meditatie in uw innerlijk systeem steeds opnemen, want het is belangrijk om de verkregen krachten te assimileren, en waar maken in doen en laten.

VERKLARING DER AFKORTINGEN

(in de Nederlandse vertaling van de Bhagavad Gîtâ)

AiU	**Aitareya Upanişad**
AV	**Alharvaveda**
BP	**Bhāgavata Mahā Purāna**
BrU	**Bṛhadāranyaka Upanişad**
BS	**Brahma Sūtra**
ChU	**Chāndogya Upanişad**
DB	**Devī Bhāgavatam**
IsU	**Īśāvāya Upanişad**
KaU	**Kaţha Upanişad**
KeU	**Kena Upanişad**
MaU	**Māndūkya Upanişad**
MB	**Mahābhārata**
MS	**Manu Smṛti**
MuU	**Mundaka Upanişad**
NBS	**Nārada Bhakti Sūtra**
PrU	**Praśna Upanişad**
PYS	**Pataňjali Yoga Sūtra**
RV	**Ṛgveda**
SBS	**Śāndilya Bhakti Sūtra**
ShU	**Śvetāśvatara Upanişad**
SV	**Sāmaveda**
TaU	**Taittirīya Upanişad**
TR	**Tulasi Rāmāyama**
VP	**Vişnu Purāna**
VR	**Vālmīki Rāmāyanam**
YV	**Yajurveda, Vājasaneyī Samhitā**

Inhoud

Philippe L. De Coster, B.Th., DD, Gent, België